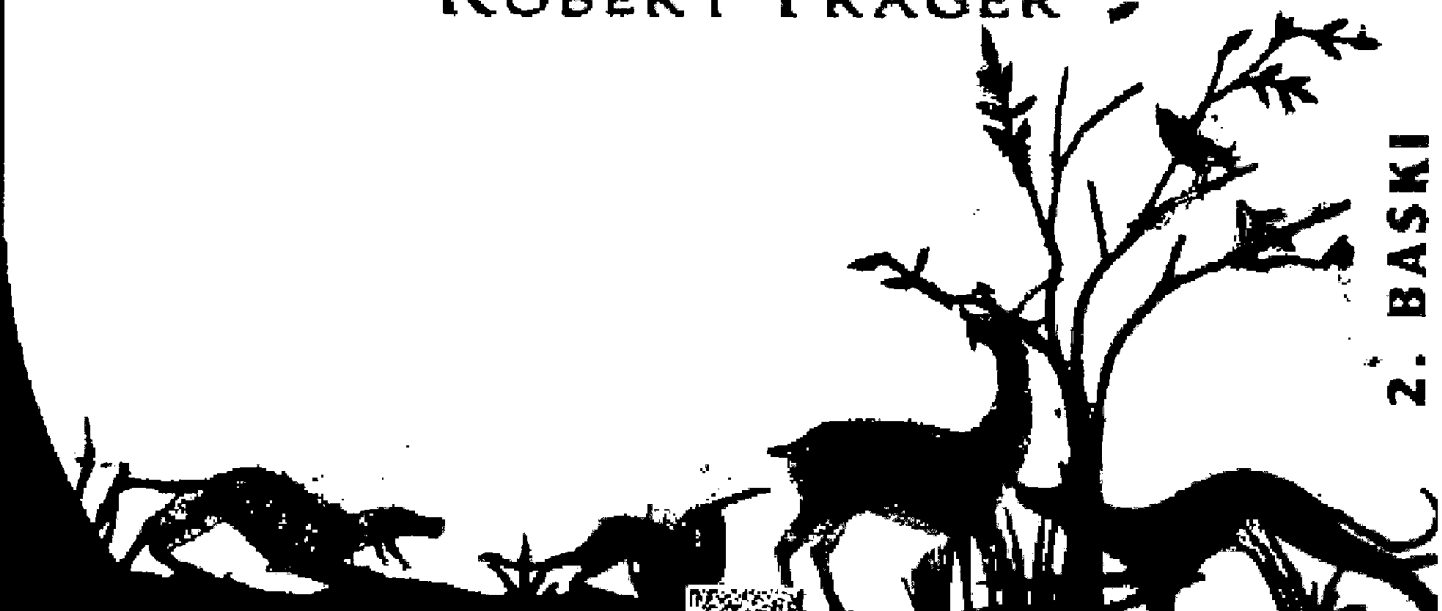
sufi psikolojisinde
gelişim, denge ve uyum

# Kalp Nefs & Ruh

PROF. DR.
ROBERT FRAGER



2. BASKI

SUFİZM VE PSİKOLOJİ

GELENEK

GELENEK

# Kalp, Nefs ve Ruh

## Tekamül, Denge ve Uyumun Sûfîce Psikolojisi

Robert Frager

Çeviren
İbrahim Kapaklıkaya

Gelenek Yayıncılık: 54
Sufizm ve Psikoloji: 2
Kalp, Nefs ve Ruh
Orjinal Adı: Heart, Self, & Soul
Yazar: Robert Frager
Çeviren: İbrahim Kapaklıkaya
Kapak Tasarımı: Sabahattin Kanaş
Baskı: Kurtiş Matbaası
Birinci Basım: Eylül 2003
İkinci Basım: Kasım 2003
ISBN: 975-8719-83-1
© Gelenek Yayıncılık San. Ve Tic. Ltd. Şti.
Adres: Hasan Halife Mahallesi, Öksüzce Hatip
Sok. No: 15 34300 Fatih/İST.
Tel: (212) 531 41 40 (pbx)
Faks: (212) 531 43 34
e-mail: gelenek@gelenek.com.tr

Prof. Robert Frager, otuz yılı aşkın süredir psikoloji üzerine çalışmakta ve iki yönden (teorik ve pratik) tasavvuf üzerine araştırmalarda bulunmaktadır. Halen mutasavvıf bir mürşit ve şehy olan Frager, "Aşk Bir Şaraptır" ve "Uygun Tasavvuf" eserlerinde yardımcı editör olarak çalışmıştır. Palo Alto, Kaliforniya'da bulunan Transpersonel Psikoloji Entütüsünde profösör ve başkan olarak bulunmaktadır.

# İçindekiler

Teşekkür *11*

Önsöz *13*

I. Bölüm
Kalp, Nefis ve Ruhun Psikolojisi *27*

II. Bölüm
Kalbinizi Açma *45*

III. Bölüm
Kendinizi Dönüştürme *69*

IV. Bölüm
Yedi Ruhunuz *109*

V. Bölüm
Yedi Ruhunuzu Uyumlu Hale Getirme *135*

VI. Bölüm
Tasavvuf Pratikleri: Psiko-ruhsal Terapi *155*

VII. Bölüm
Şeyh ve Derviş: Tasavvufta Manevî Rehberlik *189*

VIII. Bölüm
Perdeleri Kaldırma *205*

İndeks *229*

Rahmetli üstâdım, tasavvufun en yüce ideallerinin
müşahhaslaşmış timsali ve yapabileceğimi bildiği için
bu eseri yazmamı isteyen Şeyh Safer Dal'a
Ve imanı ve Allah (c.c) sevgisi sürekli ilham
kaynağım olan sevgili eşim Ayhan Frager'a.

# Teşekkür

Bu kitabın hazırlanmasına yardım eden birçok kişiye şükranlarımı sunmak istiyorum. İlk olarak öğretileri ve canlı timsaliyle tasavvuf anlayışım ve uygulamamın temelini teşkil eden Rahmetli Şeyhim Safer Dal Efendi'ye teşekkür ediyorum. Şeyh Tosun Bayrak'ın sohbeti ve rehberliği hiç bitmek bilmeyen bir ilham ve gelişim kaynağım olmuştur. İmam Bilal Hyde, Arapça terimler ve Kur'ânî referanslar konusunda paha biçilmez yardımlarda bulundu. Yannis Toussulis ve Sam Goldberger bana Sûfî düşüncesinin ve Sûfî psikolojisinin birçok yönlerini açıklayarak katkıda bulundular. Selim Baba zamanı ve derin tasavvuf anlayışını aktarmada çok cömert davrandı. Robert Clark ve Hal Bennett kitabın taslağını okuyarak, teşvik edici yorumlarda bulundular. Jim Fadiman ve Haham Zalman Schachter-Shalomi, metin üzerinde arifâne yorumlar yaptılar. John Firman ve Ann Russell, Assagioli'nin kavramlarını ve diyagramlarını kullanma konusundaki yorumlarıyla olağanüstü yardımlarda bulundular. Susan Newton ve Steven Sulmeyer metni dikkatlice okudu ve birçok yararlı öneride bulundu. Ayrıca dervişlerime ve burada sunulan materyalin büyük bir kısmını işiten ve tartışan *Institute of Transpersonal Psychology* fakültesi ve öğrencilerine teşekkürü borç biliyorum. Bütün bu yardımlara rağmen maddî hatalar ya da yorum hataları kalmışsa, bunlar yalnızca bana aittir.

# Önsöz

Tarihçiler, tasavvufu genellikle İslâm'ın mistik özü olarak tanımlarlar ve başlangıç tarihini İslâm'ın doğuşundan yaklaşık iki yüzyıl sonrası, dokuzuncu yüzyılın başları, olarak belirlerler. Ancak evrensel anlamda tasavvuf, bütün dinlerin mistik yönlerini içerir. Din, kökleri zahirî dinî uygulamalar (ameller) olan bir ağaçtır. Bu ağacın dalları mistisizm, meyvesi ise hakikattir.

Tasavvuf, bütün dinlerin kalbinde yer alan mistisizmden farklı değildir. Bir nehrin birçok ülkeden geçmesi ve her bir ülke tarafından kendisine ait olduğunun iddia edilmesi olgusunda olduğu gibi, aslında yalnızca tek nehir vardır. Bütün mistisizm yolları aynı hedefe, kutsallığın doğrudan tecrübe edilmesine yöneliktir.

Tasavvufa tâbi olan kimseye *Sûfî, derviş* ya da *fakîr* adı verilir. *Sûfî*, Arapça'da "saf" ve "yün" dahil birçok anlama sahiptir. (Erken dönem sûfîler basit yün cübbe giyerler ve bâtınî anlama peşinde koşarlardı). *Derviş, dâr* yani kapı sözcüğünden türetilen bir Farsça terimdir. Kapı kapı dolaşarak dilenen kişiye ya da eşikte (dünyevî bilinç ile ilâhî idrâk arasında bulunan) kişiye denir. *Fakîr* "yoksul kişi" anlamına gelen Arapça bir terimdir. Tasavvufta, bu terim dünyevî mal bakımından yoksul olanları değil, Allah (c.c)'a ihtiyacını bilen manevî yoksulları ifade eder. Kalpleri Allah (c.c)'tan başka herhangi bir şeye bağlılıktan ârîdir.

İslâm'ın ahlâkî ve etik öğretilerinin benimsenmesi, tasavvufun doğabileceği ve gelişebileceği iklimi hazırladı. Her ne kadar tasavvuf, Orta Doğu, Kuzey Afrika, Avrupa, Orta Asya, Hindistan, Pakistan, Çin ve Endonezya'da yaygın ise de, öğretileri, uygulamaları ve eğiticileri dünyanın her yerinde bulunabilir. Tıpkı diğer gerçek mistik gelenekler gibi, tasavvuf da içinde yer aldığı kültürler ve toplumlara uygun hâle gelmek için biçim değiştirebilmektedir.

Tasavvuf ve Din

Sûfîlerin büyük bir kısmı bütün dinlerde bir temel hakikat bulunduğuna ve büyük dinlerin özünde aynı olduğuna inanırlar. Çeşitli peygamberler ve manevî eğiticiler tıpkı bir odayı aydınlatan ampuller gibidir. Ampuller değişse de elektrik tek ve aynı kaynaktan, Allah (c.c)'tan gelmektedir. Bir çok ışığın yandığı bir odada, bir ampulün ışığını diğerinden ayırt edemezsiniz. Hepsi aynı ışıktır ve bazıları diğerlerinden fazla ışık verse de, bireysel ampullerin hepsi aynı kaynaktan elektrik enerjisi almaktadırlar. Işığın kalitesi aynı olduğu gibi kaynağı da aynıdır.

En meşhur tasavvuf âlimi İbn Arabî tasavvufta dört uygulama ve idrâk derecesi bulunduğunu anlatır: *Şeriat* (dinî amme hukuku), *tarikat* (mistik yol), *hakikat* (gerçek) ve *marifet* (*gnosis*). Her biri kendisinden önceki aşamaların üzerine bina edilir.

Birincisi, diğer üç derecenin temeli olan *şeriat*tır. Arapça'da Şeriat "ana yol" anlamına gelmektedir. Şeriat, dinlerin büyük bir kısmında bulunan erdem ve etik öğretilerden oluşur. Sûfîlerin büyük bir kısmı Müslüman'dır ve bu nedenle tasavvufun geleneksel olarak üzerine bina edildiği şeriat İslâm şeriatıdır. Şeriat bize bu dünyada doğru yaşamanın yolunu gösterir. Şeriata uymadan tasavvufa girmek, tıpkı kumdan temel üzerine ev yapmak gibidir. Sağlam ahlâkî ya da etik prensipler üzerine kurulmuş düzenli bir yaşam olmaksızın, hiçbir mistisizm filizlenemez.

İkincisi, tasavvuf uygulamasını ifade eden *tarikat*tır. Tarikatın sözcük anlamı; Bedevîlerin vahadan vahaya izlediği patika yoldur. Bu yol bir karayolu gibi çıkış işaretleriyle açıkça işaretlenmiş bir yol değildir. Bu işaretsiz çölde yolunuzu bulmak için bölgeyi yakından tanımanız gerekecek ya da güzergahı bilen ve yerel işaretleri tanıyan birisinin kılavuzluğuna ihtiyacınız olacaktır. Şeriat dinin zahirî uygulamasını ifade ettiği gibi, tarikat da tasavvufun manevî uygulamalarını ifade eder. Doğru yolu bulmak üzere gereksinim duyduğunuz kılavuz *Şeyh*tir. Şeriat dışımızı temiz ve çekici kılar. Tarikat ise, içimizi temiz ve arınmış yapmak üzere tasarlanmıştır. Bunlar birbirini desteklerler.

Üçüncüsü *hakikat*tır. Şeriat ve tarikatta bulunan amel ve irşadın bâtınî anlamını ifade eder. Hakikat mistik gerçeğin doğrudan tecrübe edilmesidir. Bu deneysel kavrayış olmaksızın, hakikat istasyonuna varmış olanları körü körüne ve mekanik olarak taklit ederek izlemeye mahkum oluruz. Hakikate ulaşılması ilk iki aşama uygulamalarını teyit eder ve pekiştirir. Hakikatten önce bütün uygulamalar taklitten ibarettir.

Dördüncüsü *marifet*tir; yani *gnosis*'tir. *Gnosis* derin hikmet ya da manevi gerçeğin bilgisidir. Çok az kişi tarafından elde edilebilen bir gerçeklik bilgisidir.* Burası elçilerin, peygamberlerin, bilgelerin ve evliyanın istasyonudur.

İbni Arabî bu dört dereceyi açıklamıştır. Hukuk (şeriat) düzeyinde "seninki ve benimki" vardır. Yani dinî hukuk bireysel hakları ve insanlar arasındaki etik ilişkileri teminat altına almaktadır. Tasavvuf yolu düzeyinde (tarikat), "benimki senindir, seninkisi de senin!". Dervişlerin birbirlerine karşı kardeşâne muamele etmesi -evlerini, kalpleri ve keselerini birbirlerine açmaları- beklenir. Gerçeklik (hakikat) düzeyinde, "ne benimki vardır ne de seninki". Tekamül etmiş Sûfiler her şeyin Allah (c.c)'tan geldiğinin, kendilerinin yalnızca hizmetkâr olduklarının ve hiçbir şeye sahip olmadıklarının idrâkine varırlar. Hakikati idrak edenler, mülkiyete ve genel olarak ün ve makam dahil bütün hariciliklere olan bağlılığı aşmışlardır. Marifet düzeyinde "ne ben ne de sen varsın". Birey her şeyin Hakk'tan ibaret olduğunu ve hiç kimsenin Hakk'ın gayrı olmadığını anlar. Bu tasavvufun nihaî hedefidir.

## Derviş Olma

Benim içinde yer aldığım Sûfî tarikat olan Halvetî-Cerrahî tarikatında, derviş olma ve tasavvuf geleneğine tam olarak girmenin üç yolu vardır. İlk yol, rüyasında derviş olmaktır; ikincisi, bir Şeyhe sevdalanmak; üçüncü yol ise, bunu talep etmektir.

## Rüya Yoluyla

Eğer bir kimse derviş olma rüyaları görürse, bu rüyasını yorumlaması için bir şeyhe gidebilir. Şeyh, derviş adayının rüyasını doğrulamak için kendi istihâresini yapar. Benim tarikatımda, belli rüyaların manevî yön göstereceğine inanırız.

Benim ilk Sûfî üstadım Şeyh Muzaffer Efendi, İstanbul'da yaşayan ünlü bir din hocası ve vaiz idi. Büyük ve ünlü Sûfî tarikatlarından birisi onu kendilerine katılmaya davet etti ve onu hemen şeyh olarak kabul etmeyi teklif ettiler. Şeyh Muzaffer Efendi rüyasında bir işaret gelene kadar beklemek zorunda olduğu cevabını

verdi. Kısa süre sonra rüyasında, Halvetî-Cerrahî dergâhında o zamanki şeyhi pencere kenarında otururken ibadet ettiğini gördü. Ertesi gün o Şeyhe gitti ve rüyasını nakletti. Şeyhi Muzaffer Efendi'den[1], istihâre yapana kadar bir hafta beklemesini istedi; sonra onu kabul etti. Böylece Muzaffer Efendi, daha büyük ve daha ünlü bir tarikatta şeyh olmak yerine Halvetî-Cerrahî dergâhının acemi dervişi oldu.

Birkaç yıl sonra Halvetî-Cerrahî şeyhi vefat etti. Halefi olarak Muzaffer Efendi'yi tayin etti. Ancak kıdemli dervişlerden bazıları karşı çıktılar. Kimin şeyh olacağına karar vermek üzere toplandıkları zaman, Muzaffer Efendi'nin şeyh olmasına en çok karşı çıkan kişi ona dedi ki: "Şimdi anladım ki siz bizim şeyhimiz olmalısınız ve elinizi ilk öperek sizi yeni mürşidim olarak kabul eden, ilk biat eden ben olmak istiyorum". Diğer dervişler kıdemli müridde görülen bu ani değişikliğe şaşırıp kaldılar. Adam sözlerine şöyle devam etti: "Görüşümü dün gece gördüğüm bir rüya üzerine değiştirdim. Rüyamda zikir esnasında dervişlere öncülük ediyordum; ancak hiçbir şey düzgün gitmedi. Dervişlerin zikirleri ve hareketlerinde bir birlik yoktu. Sonra Muzaffer Efendi zikri yönetti ve her şey mükemmel bir şekilde düzenli gitti. O zaman anladım ki, bu rüya onun şeyhimiz olması için bir işaretti". Diğer dervişler de oy birliğiyle bu görüşe katıldılar, böylece bir rüya sayesinde derviş olan Şeyh Muzaffer Efendi, şimdi yine bir başka rüyanın sonucu olarak şeyh oluyordu.

*Şeyhe Sevdalanmak*

Derviş olmanın ikinci yolu şeyhe sevdalanmaktır. Ben böyle derviş oldum. Şeyh Muzaffer Efendi ile ilk olarak 1980 yılı ilkbaharında karşılaştım. Benim kurduğum okul olan Institute of Transpersonal Psychology'yi ziyaret etmek üzere davet edilmişti. Sûfî zikir ayini yapabilmek için solistler ve müzisyenlerden oluşan yaklaşık yirmibeş dervişten oluşan bir grupla birlikte geldi.

Şeyh Muzaffer Efendi Sûfî tarikatının başı ve Türkiye'de tanınmış bir din hocası idi. Onun ziyareti ve üniversite öğrencilerimize öğrettiklerinden çok mutlu olmuştuk (Enstitü, psikoloji ile din arasındaki ara bölgeyi keşfetmeye adanmıştı ve misafir konuşmacı olarak dünyanın değişik yerlerinden bir çok dinî ve ruhanî geleneklerinin temsilcilerini davet etmiştik.)

Dervişlerin geleceği gün, bürosunda telefonla konuşuyordum. Kapı sonuna kadar açıktı ve koridoru görebiliyordum. İri yapılı, beyaz bir başlık giyen bir adam

1. Bir saygı unvanı.

geçti ve geçerken bana baktı. Yürüyüşümü bozmadığı için bu bakışın ancak bir mikrosaniye sürmüş olması gerekir. Ancak benim için zaman durmuştu. Yaşamımın bütün bilgilerinin dev bir bilgisayar tarafından emildiğini ve bütünleştirildiğini, bu adamın yalnızca geçmişimi değil, bu telefon konuşmasının sonuçları dahil bütün geleceğimi de bildiğini hissettim.

Genellikle kendi kendime konuşmam. Ancak içimden gelen bir ses şunları söyledi: "Umarım bu şeyhtir; eğer değilse, bu adamın hocası ile karşılaşmaya hazır olduğumu sanmıyorum". Telefon konuşmamı bitirdim ve misafirlerin nerede olduklarını buldum. Kendimi ITP başkanı olarak tanıttım ve onlara "Hoşgeldiniz" dedim. Büromun önünden geçenin Şeyh Muzaffer Efendi olduğunu öğrenince rahatladım.

O öğle sonu dervişlerle çay içmeye davet edildim ve şeyh birkaç sûfî öyküsü anlattı. O an anladım ki; bu tarikatın yaşayan realitesi, tasavvuf hakkında okuduğum bütün kitaplardan çok daha zengindi. Kitaplarda tekrar tekrar anlatılan öyküler, bu öyküleri anlatırken ayrıca bir konteks sağlayan ve öyküde gizli önemli hususları vurgulayan bir üstad tarafından anlatıldığında yaptığı etkinin bir kıvılcımı bile olamazlardı.

Mistisizmle çok uzun zamandır ilgileniyordum. On yılı aşkın bir süredir aktif ve disiplinli bir şekilde meditasyon yapıyordum. Zamanla manevî oryantasyona sahip bir psikiyatr ile psiko-terapiye başladım. Bütünüyle duygusallık yüklü kişilik sorunları üzerinde çalışmaya başladığımda, meditasyonu bıraktım. Sanki Freud'un libido fikri doğruydu; yani sanki çok fazla fizikî enerjiye sahiptim ve şimdi bu enerji, kişisel materyali ortaya çıkarmaya odaklanmış olduğundan, artık ruhsal çalışmaya uygun değildi. Meditasyon yapmadığım için suçluluk bile hissedemiyordum; çünkü bu değişim, tembellik ya da iradenin başarısızlığının sonucu olmaktan çok bâtınî enerjilerde aşikâr bir kayışın göstergesiydi.

Şeyh Muzaffer Efendi ile karşılaştığımda, hâlâ terapi görüyordum ve hâlâ bir çeşit ruhsal belirsizlik içindeydim. Yeni bir ruhsal pratik için hazır olduğumdan emin değildim; ama eskisini kesinlikle kaybetmiştim. Şeyh Muzaffer Efendi yüce bir gönül, karizma ve irfana sahip bir adamdı. Onun huzuruna girmek, tıpkı bir sultan ya da imparatorun huzuruna girmek gibiydi. Onun kişisel gücünün, yalnızca yüce sevgisi ve şefkatiyle dengelendiğini hissediyordum. Ayrıca Şeyh Muzaffer Efendi harika bir mizah duygusuna sahip mükemmel bir öykü anlatıcısı idi.

Şeyh Muzaffer Efendi'nin dua ettiğini ilk kez işittiğim anı asla unutamayacağım. Öğrencilerimizden ikisi, dindar bir Yahudi çift, kendileri ve evlilikleri için dua etmesini istediler. Şeyh Muzaffer Efendi ellerini kaldırdı, avuç içlerini yukarıya

çevirerek duaya başladı. Aniden daha önce hiç gerçek bir dua işitmediğimi fark ettim. Sanki semavî bir makama yükselmiş ve oradan dua pınltılarını yeryüzüne saçıyordu. Bundan önce bütün işittiğim; başkaların sözcüklerini kullanan ezberci duacılar ya da günlük bilinç düzeyinde entelektüel olarak yapılan dualardı. Şeyh Muzaffer Efendi'nin duası tamamen farklıydı. Ayrıca çifte dinlerini ya da inançlarını sormaması da beni hayrete düşürmüştü. Bunun onun için önemli olmadığı aşikârdı ve kendi dervişleri için bile, daha içten ve daha samimi bir şekilde dua edemezdi (aslında bu çift ertesi yıl onun dervişleri oldular).

Ayrıca Şeyh Muzaffer Efendi'nin öğretilerindeki hikmet ve uygulanabilirlik de beni derinden etkiledi. Benim daha önceki manevî rehberlerimden birçoğu münzevî keşişlerdi. Aslında hiçbir zaman işi ve ailesi olmamış insanların çalışma ya da ilişkiler konusundaki vaazlarını dinlemekten bıkmıştım. Şeyh Muzaffer Efendi dünya hakkında tamamıyla gerçekçi ve bilgi sahibi idi. Bir işi (dinî kitaplar satan bir kitapçı), bir eşi ve yetiştirdiği iki çocuğu vardı.

Ayrıca şeyhleriyle birlikte seyahat eden erkek ve kadınları da çok takdir ettim. Aralarında avukatlar, doktorlar, iş adamları, profesörler ve işçiler vardı. Özellikle erkekler arasındaki kardeşlik duygusundan çok etkilendim. Hepsi de Türk ordusunda askerlik yapmışlardı; hepsinin disiplinli, sert askerler olduğunu söyleyebilirdim; ancak aralarında maçoluk duygusundan eser yoktu. Bu adamlar birbirlerinin bardağına su ya da çay doldurmak için yarışıyorlardı. Hep birlikte gülüyorlar, hatta birbirlerine şaka yapıyorlardı. Bu daima hayalini kurduğum türde bir erkek grubuydu.

Bu ilk ziyaretin sonunda bu mürşid, tarikat ve dervişler cemaatinin, Budizm'in üç mücevheri -Buda, Dharma (Budist öğretileri) ve Sangha (Uygulamacı Budistler cemaati)- ile ne kadar paralellik gösterdiğini görerek şaşırmıştım. Bu üçlüden herhangi birisi bu yolu izlemeyi ciddi bir biçimde düşünmem için yeterli olabilirdi ve bu üç unsurun tek, güçlü bir bütün oluşturmak için bir araya geldiğini anladım.

Şeyh Muzaffer Efendi ve dervişleri ertesi yıl yine geldiler ve onlarla mümkün olduğu kadar beraber olabilmek için programımı boşalttım. İlk ziyaretten derinden etkilenmiş olmama rağmen, asla bir derviş olmayı hayal etmemiştim. Ancak ikinci ziyaretlerinin ilk gününde, genç bir kadın gelerek, tereddütlü bir şekilde Şeyh Muzaffer Efendi'ye sordu: "Bir Amerikalı sizin dervişiniz olabilir mi?" Bu sorunun teorik olmaktan çok, kişisel olduğu açıktı. Ancak Şeyh Muzaffer Efendi tatlı tatlı gülümsedi ve onun sorusunu sade bir şekilde yanıtladı: "Evet, bir Amerikalı benim dervişim olabilir".

"Amerika'da yaşadığı halde sizin dervişiniz olması mümkün mü?"

Şeyh yine aynı yalınlıkta yanıtladı: "Evet, burada, Amerika'da yaşamak ve benim dervişim olmak mümkündür".

Sonunda kadın dayanamayıp hıçkırmaya başladı: "*Ben* sizin dervişiniz olabilir miyim?" Şeyh Muzaffer Efendi kadının başını dizine koydu ve saçlarını okşayarak kadına müşfik bir sesle şöyle dedi: "Kızım, sen çoktan benim manevi çocuğumsun!"

O zaman benim de onun manevî oğlu olabileceğim düşüncesi aklıma geldi, gözlerim yaşla doldu. O günlerde nadiren ağlıyordum ve bu gözyaşlarının mutsuzluk ya da mutluluk gözyaşları olmadığını, benim derinden etkilendiğimin bir işareti olduğunu hemen anladım (o zamandan bu yana ağladığım zaman kendimi daha iyi hissederim, bir dervişin yumuşak bir kalbe sahip olması istenir). Ertesi gün ya da daha sonraki günlerde bir derviş olmayı düşündüğümde ayağa fırlayıp, büroma gidip ağlar oldum. Sonunda Amerikalı dervişlerden birisine, benim de derviş olup olamayacağımı sordum. O da bana bunu şeyhe sorması için kıdemli dervişlerden birisine ileteceğini söyledi.

Talepte bulunmamdan kısa süre sonra, aklıma bir dizi tuhaf düşünceler gelmeye başladı. İlk olarak, kısa süre içinde dervişliğe kabul edileceğimi ve hemen ertesi akşamı zikre katılmak üzere sahneye çıkmak zorunda kalacağımı düşündüm. Sonra neden bir derviş olmamam gerektiğini ya da olamayacağıma dair nedenler aklıma gelmeye başladı. Müslüman olmak zorunda kalacak mıydım? Diğer dinlere karşı sevgimi terk etmek zorunda kalacak mıydım? Şarap içmeyi bırakmak zorunda mıydım? Açıkçası içimde bir şeyler, benim derviş olmama şiddetle muhalefet ediyordu. Bu benim *Nefsle*, yani alt benlikle ilk tanışmamdı. İçsel (bâtınî) dönüşüme götürebilecek bir yola girme fikri, benliğimin bu parçasını çok korkutmuştu.

Ertesi akşam ön sıradan izlediğim zikirden sonra, hep birlikte akşam yemeği yedik. Daha sonra Şeyh Türkçe bir ilâhi söylemeye başladı. Bu daha önce işittiklerimden çok farklıydı. Söylediği tek sözcüğü bile anlamıyordum, ancak sanki onun lütfuyla nur içinde yıkanıyor gibiydim. Sonra benim yanımda oturan tercüman, bana eğilerek "Bu senin ve şimdi olacakların şerefineydi." dedi.

Yemek masası temizlenerek, kaldırıldıktan sonra, şeyh odanın ön kısmına geçti. Onun tam önünde oturuyordum, dizlerim onun dizlerine dokunuyor ve sağ elimle onun elini tutuyordum. Bu tören Türkçe ve Arapça gerçekleştiriliyordu ve bu nedenle tam olarak neler olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Bana bir derviş takkesi, tesbih, bir gümüş madalyon ve bir derviş yeleği verildi. Yelek şeyhe

aitti ve bana çok büyük gelmişti. Dervişlerden birisi işaret ettiğinde, Şeyh Muzaffer Efendi güldü ve dedi ki: "Onun yeleğinin geniş olması lazım, ta ki dervişlerini altında muhafaza edebilsin". Daha işin başında iken, benim için bu yolda ulaşılacak daha çok menzil olduğunu gösteren bir işaret verilmişti.

Tarikata kabul edildikten sonra, birden bazı öğrencilerimin de benim hissettiğim şekilde -şaşkın ve sevda vurgunu- göründüklerini fark ettim. Birer birer derviş olma talebinde bulundular. Olanları birbirimizle karşılaştırdığımızda sanki yeni genişleyen kalplerimiz yüzünden gerilmiş gibi göğüslerimizin ağrıdığı dikkatimizi çekti. Aşık olmuştuk! Şeyhimiz Muzaffer Efendi için duyduğumuz sevgi, bir tür romantik ancak aseksüel bir sevgi idi.

Bu süreç şeyhin dervişe kalbini açışı olarak da adlandırılmaktadır. Bu sürecin altında yatan prensip şudur; bireylerin şeyhlerine aşık olması, ancak şeyhi onlar için çoktan sevgi hissetmeye başlamışsa mümkündür. Sevginin yüksek yoğunluktan (şeyhin kalbinden) düşük yoğunluğa (derviş adayının kalbine) geçtiği söylenir. Aynı şekilde Allah (c.c) sevgisi kalplerimizde büyüyorsa, bu Allah (c.c)'ın bizi sevdiğinin işaretidir. Bâyezid'in yazdığı gibi; "başlangıçta dört açıdan hatalıydım. Allah (c.c)'ı hatırlamayı, Onu tanımayı, Onu sevmeyi ve Onu aramayı amaçladım. Sonuna geldiğimde gördüm ki; ben Onu hatırlamadan önce O beni hatırlamıştı, O beni ben tanımadan önce tanımıştı, Onun bana yönelik sevgisi, ben Onu sevmeden önce vardı ve ben Onu aramadan önce O beni aramıştı".[2]

Sonunda enstitüden on iki kişi derviş olduk. Bu çekirdek grup, Kaliforniya merkezimizi kurdu.

### Derviş Olmayı Talep Etme

Derviş olmanın üçüncü ve en az hayırlı yolu basit bir biçimde talep etmektir. Bu durumda Sûfî yoluna girme arzusu, kalpten çok akıldan gelmektedir. Aşağıdaki öykü, benim dervişliğe girmemin ertesi günü anlatılmıştı. Bizim tarikatımızda geleneksel olarak tarikata kabul esnasında anlatılır.

> Genç derviş Mehmet'in Hasan isminde yakın bir arkadaşı vardı. Hasan Mehmet'e dedi ki; "Lütfen şeyhine sorar mısın, ben de bir derviş olabilir miyim?" Mehmet şeyhine gitti ve bu talebi iletti: "Benim Hasan isminde iyi bir arkadaşım var. Kendisi dürüst ve çalışkan bir insandır. Benden derviş olup olamayacağını size sormamı istedi". Şeyh cevap vermedi (şeyh olumsuz cevap vermektense genellikle

2. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.200.

susmayı tercih eder ya da dervişin kendisinin yorumlamasını gerektiren cevaplar veya çözümler sunar).

Mehmet'in üçüncü kez şeyhine başvurması üzerine Şeyh sonunda; "Arkadaşına söyle gelsin ve dergâhımızda hizmet etsin. Derviş olmaya hazır olup olmadığını görelim" dedi.

Hasan sürekli mutfağı süpürmek ve temizlemekle meşgul oldu. Dervişlerin ilâhî söylediğini ve dua ettiğini duyuyor ve onların yemek yerken sohbet ettiklerini ve şakalaştıklarını işitiyordu. Bir müddet sonra, Mehmet şeyhine arkadaşının durumunu sordu. Şeyhi dedi ki; "Söyle, gelecek hafta, bayramımızda bana bir bardak su getirsin. Eğer seçkin misafirlerin huzurunda bana başarıyla hizmet edebilirse bu onun hazır olduğunun bir işareti olacaktır".

Bayram günü, Hasan mutfakta çalışıyor ve tedirginlik içinde çağrılmasını bekliyordu. Yemekten sonra Şeyh konuşmasına başladı. Sonunda, bir bardak su istediğini işaret etti. Hasan hemen tepsi üzerinde bir bardak su ile Şeyhin karşına gelerek ayakta bekledi. Şeyh karmaşık bir öykü anlatıyordu ve bir noktayı vurgulamak için elini salladığında bardağı devirdi. Hasan o kadar korkmuştu ki, dehşet içinde gözlerini kapattı.

Gözlerini açtığı zaman, Hasan kendisini ormanda, bir kayanın kenarında buldu. Ormanın içinden geçip, yürüyerek bir kasabaya geldi. Rastladığı lokantadan gelen harika kokular ona birden açlığını hatırlattı. Cüzdanının yanında olmadığını bilmesine rağmen, açlığına direnemeyip güzel bir sıcak yemek söylemeye karar verdi. Tatlıyı yiyip ve kahvesini içtikten sonra, masasına iyi giyimli bir adam geldi. "Umarım yemeğinizi beğendiniz?" diye sordu. "O! Evet, her şey çok lezzetliydi. Siz lokantanın sahibi misiniz?" diye sordu Hasan, sanki cüzdanını arıyormuş gibi yaparak. "Evet" diye cevap verdi adam, "ve mütevazi yemeklerimizi beğenmenize çok sevindim".

"Cüzdanımı bulamıyorum" diye sızlandı Hasan, "onu düşürmüş olmalıyım. Bu durumda yemeğin bedelini nasıl ödeyebilirim?"

"Buralarda yeni olmalısınız. Herhangi bir şey ödemeniz gerekmiyor. Ancak geçenlerde hayata gözlerini yuman ebeveynimin ruhları için dua edebilirseniz çok memnun olurum".

Hasan dükkan sahibinin ebeveyninin ruhları için beliğ bir dua yaptı. Lokanta sahibi çok teşekkür etti ve ertesi gün yine yemeğe gelmesi için ısrar etti.

Şaşkınlık içinde olan Hasan doymuş ve memnun bir şekilde oradan ayrıldı. Havada akşam serinliği vardı. Bir terzinin önünden geçerken durdu ve çok güzel bir paltoyu hayranlık içinde seyretti. Bu sırada dükkandan genç bir adam çıktı. "Bu paltoyu beğendiniz mi?" diye sordu.

"Çok güzel", diye cevap verdi Hasan, "ve üzerindeki nakıştaki incelik ve ustalığa hayran kaldım".

"Teşekkür ederim", dedi genç adam, "O sizindir".

Hasan reddetmeye çalıştı, ancak terzi ısrar etti. "Siz buralardan değilsiniz, öyle değil mi?" diye sordu terzi. "Kalacak bir yeriniz var mı?" Hasan yeri olmadığını itiraf etti. "O zaman bana bir iyilik yapabilirsiniz. Dükkanımın üzerindeki odada kalacak ve herhangi bir yangın ya da başka bir acil durum ihtimaline karşı dükkanıma göz kulak olacak birisine ihtiyacım var".

Hasan yeni odasında, yeni paltosuyla, midesi lezzetli yiyeceklerle dolu, mutluluk içinde oturuyordu. Bütün istekleri ve ihtiyaçları mucizevî bir biçimde karşılandığından, 'cennette olmalıyım' diye düşündü.

Sonra dışarıdan hoş, neşe dolu sesler duydu. Pencereden baktığında, caddenin birbirleriyle sohbet eden ve kahkahalar atan kadınlarla dolu olduğunu gördü. Bir anda gözüne hayatında gördüğü en güzel kadın ilişti. Bütün gece gözüne uyku girmedi. Ertesi sabah terzi dükkanını açmaya geldiğinde, Hasan gece gördüklerini ona anlattı.

"Perşembe gecesi" diye açıkladı terzi, "bizim bayanlar gecemizdir. Kasabanın kadınları o geceyi hep birlikte geçirirler ve erkekler ise evlerinde kalır. Birçok erkek eşlerini ilk kez bu gecelerde görmüştür. Bu gerçekleştiğinde, âdetimiz o genç adamın bir Perşembe gecesi elinde yanan bir mum taşıyarak dışarıya çıkmasıdır. Genç adam bu mumu seçtiği kadına sunar ve eğer kadın da mumu kabul ederse, bu onun genç adamın teklifini kabul ettiği anlamına gelir".

Ertesi Perşembe akşamı, Hasan kalbini çalan o güzel kadına elinde taşıdığı mumu sundu. Kadın, mumu Hasan'ın titreyen ellerinden aldı ve ona gülümsedi. Başka ne yapacağını bilemeyen Hasan, oradan koşarak ayrılıp, odasına sığındı.

Ertesi sabah Hasan hakimin makamına çağrıldığında birden telaş ve korkuya kapıldı.. Acaba lokantada yediği bedava yemekler için mi, palto için mi yoksa mum için mi çağrılıyordu? Hakim haşin bakışlı, seçkin bir beyefendi idi. Bakışları Hasan'ın kalbine işliyordu. Hasan'ın bütün dehşet ve endişelerinin aksine, Hakim gülümsedi ve ona dedi ki; "Görünen o ki; kızım sizin teklifinizi kabul etmiş. Onun çeyizinde bir ev ile hizmetçilere yetecek, aynı zamanda gelir sağlayacak bir yatırım yapmanıza yetecek kadar para bulunmaktadır. Ancak kızımla evlenmeden önce, üç şartımı yerine getireceğine söz vermelisiniz".

Hasan sevdiği kızın eline dokunabilmek için her şeye söz vermeye razı idi. Dedi ki; "Evet, elbette. Şartlarınız nelerdir?"

"Diline, eline ve beline sahip olmaya söz vermelisin. Söz veriyor musun?"

"Evet, söz veriyorum".

Ve Hasan evlendi. Sevdiği bir kadınla evlenen, zengin bir yaşam süren herkes gibi, hayattaki en mutlu insan olduğunu hissediyordu.

Günün birinde Hasan ve karısı geç saatlere kadar uyurken, kapıları çaldı. Hasan o anda bir yatırımla ilgili olarak buluşması gereken kişiler olduğunu hatırladı. Karısına dedi ki; "Sevgilim, bir iş randevusu vermiştim; ancak şimdi bununla uğraşmak istemiyorum. Kapıdaki adamlara evde olmadığımı ve onları öğleden sonra göreceğimi söyler misin?"

Karısı şaşırmıştı: "Ne? Bu adamlara ne söylememi istiyorsun?"

Sabırsızlanan Hasan tekrarladı, "Onlara dışarıda olduğumu ve onları ancak öğleden sonra kabul edebileceğimi söyle!"

Karısı, hayal kırıklığına uğramış bir şekilde, çabucak giyindi ve odadan çıktı. Aradan bir süre geçti ve karısı geri gelmeyince Hasan onu aramaya gitti. Babasını ziyaret etmeye gitmiş olabileceğini düşündüğü için kayınpederinin evine gitti. Hakim kızgın bir şekilde "İlk sözünü tutmadın! Daha da kötüsü yalnızca kendi dilini tutmamakla kalmayıp, kızımdan bile senin için yalan söylemesini istedin. Bu affedilemez bir davranış!"

Hasan yalvardı, özür diledi ve bunun bir daha asla olmayacağına dair söz verdi. Kayınpederi merhamete geldi ve kızı da geri dönmeyi kabul etti. Kısa süre içinde her şey normale döndü.

Birkaç hafta sonra Hasan ve karısı piknik sepetlerini alarak pikniğe gittiler. Karısı dinlenirken, Hasan yürüyüşe çıktı. Yolda bir meyve bahçesinin yanından geçerken, dalından kopan bir şeftali, bahçe duvarının dışında büyümüş olan bir çalının üstüne düştü. Olgunlaşmış ve son derece lezzetli görünüyordu. Hasan bunun, yemek sonrası mükemmel bir tatlı olacağını düşündü.

Şeftaliyi karısına götürdü ve onu dilimlemesini istedi. "Bunu sana birisi mi verdi, yoksa satın mı aldın?" diye sordu karısı.

Hasan cevap verdi: "Hayır, onu yolda buldum. Yere düştü, ben de aldım".

"Yani bu şeftaliyi sana kimsenin vermediğini ya da satmadığını mı söylüyorsun? Yalnızca onu gördün ve aldın".

"Evet, yolun üstünde yerde duruyordu".

Karısı ağlamaya başladı ve odasına koştu. Hasan eve döndüğü zaman, hiç kimsenin karısının eve dönüşünü görmediğini öğrendi. Birkaç saat sonra, istemeye istemeye

kayınpederini görmeye gitti. Hakim daha önceki gelişinden daha da kızgındı. "Sen ikinci sözünü de tutmadın! Eline hakim olmayı başaramadın".

"Ama şeftali herkesin gelip geçtiği yolda duruyordu" diye kendisini savundu Hasan.

"Bunun önemi yok. O şeftaliyi sen yetiştirmedin, satın almadın ve onu bir hediye olarak da almadın. O senin değildi ki alabilesin".

Hasan yine affedilmesi için yalvardı. Bir daha böyle bir hata yapmayacağına söz verdi ve sonunda karısı eve geri dönmeyi kabul etti.

Birkaç ay sonra, Hasan kasabanın genç kadınlarının çamaşır yıkamak üzere her Perşembe günü nehrin kenarında toplandığını fark etti. Karısı çok güzel bir kadın olmasına rağmen, onun görünüşüne alışmıştı. Bu genç kadınların her biri hem güzel hem de her biri ayrı bir cazibeye sahipti. Hasan her Perşembe günü nehrin o bölümünden yürüyerek geçme âdeti edindi ve her geçen hafta o bölgede, genç kadınların güzel vücutlarını seyretmek için daha fazla duraksamaya başladı. Bir Perşembe günü, Hasan genç kadınları gözetlemek için bir çalının arkasına sinmiş beklerken, birisi ensesinden yakalayarak onu ayağa kaldırdı. Bu iri yarı bir askerdi. Adam onu tutup kayınpederinin makamına götürdü.

Hakim, Hasan'a soğuk bir ifadeyle bakıyordu. "Üçüncü sözünü de tutmadın! Her ne kadar düşünce ve duygularını fiiliyata dökmemiş isen de, aklında kızına karşı sadakatsiz davrandın" dedi. Hakim daha sonra, muhafıza dönüp, "Onu götür geldiği yere geri at!" emrini verdi.

Muhafız Hasan'ı sürükleyerek ormanı geçti ve kayanın kıyısına gelip aşağıya fırlattı. Hasan dehşet içinde gözlerini kapattı.

Gözlerini açtığı zaman, yine Şeyhin huzurundaydı ve elinde su dolu bardağıyla tepsiyi tutuyordu. Şeyhi ona doğru eğildi ve Hasan'a fısıldadı: "Gördüğün gibi, henüz hazır değilsin!".

Hasan'ın girdiği dünya, dervişlerin dünyasına çok benzemektedir. Eğer bir derviş ihlâsla Sûfî yolunu izlerse, sıklıkla dünyevî menfaatler kendiliğinden sunulacak ve dünyevî güçlükler hafifleyecektir. Amerika Birleşik Devletleri ve Orta Doğu'da seyahat ederken, yalnızca aynı manevî yolu paylaştığımız derviş biraderlerim ve bacılarım tarafından çok iyi ağırlanarak bunu yaşadım.

Ancak bazen kişi derviş olduğunda, tersi olabilir ve her şey kötüye gidiyor gibi görünebilir. Bu yolda başarı da, güçlükler de sınamadan ibarettir. Bazı insanlar rahatlığı ve maddî bolluğu gördükleri zaman Allah (c.c)'ı unutabilirler. Bazıları ise tam tersine, büyük güçlükler çektikleri zaman Allah (c.c)'ı unutabilirler.

Gerçek başarı, Allah (c.c) ile fanî olaylardaki iniş ve çıkışlarla sarsılmayacak bir bâtınî barış ve paylaşım düzeyi geliştirmektir.

Derviş olmak, diline, eline ve beline sahip olmaktır. Bu hem çok basit ve hem de çok güçtür. Büyük bir kısmımız her gün dürüstlük ve güvenilirlik sorunları ile mücadele ederiz. Bu yolda ne kadar ilerlersek, o kadar fazla disipline ihtiyaç duyarız. Acemi bir dervişin hatalar yapması ve bu hatalarından ders alması beklenir. Kıdemli bir dervişten ise çok daha büyük bir idrak ve nefs kontrolü beklenir.

Şeyh Muzaffer Efendi bize bunu aşağıdaki misal ile açıklardı.

Bir vezîr-i âzam baba olduğunda, küçük kızını sultana getirir. Sultan bebeği kucağına alır. Çocuk aniden Sultanın kucağını ıslatır. Çocuğu babasına geri verirken, alaycı bir ses tonuyla "bak kızın ne yaptı! Şimdi kıyafetimi değiştirmek zorundayım" der.

Sultan bebeğin kucağını ıslatmasını affetmişti; ama eğer bunu vezîr-i âzam yapmış olsaydı, sultan onun kellesini vurdururdu. Bizler tıpkı ilahi kudretin kucağında oturan bebekler gibiyiz. Ne zaman bir hata yapsak, bu tıpkı o kucağı ıslatmak gibidir. Allah (c.c) bizi tekrar tekrar affeder. Ancak biz olgunlaştıkça, bu tür hataları önlemek için daha fazla çaba göstermeliyiz.

# Birinci Bölüm

# Kalp, Nefs ve Ruhun Psikolojisi

"Bil ey sevgili, insanoğlu eğlence olsun diye ya da tesadüfen yaratılmamıştır, mükemmel bir şekilde ve büyük bir amaç için yaratılmıştır".

GAZALİ[1]

*Eğer birisi yanıma oturursa*
*Ve Sevgili hakkında konuşursak,*

*Eğer onun gönlünü rahatlatamazsam,*
*Eğer onun daha iyi hissetmesini sağlayamazsam kendini*
*Kendisi ve bu dünya hakkında,*

*O zaman Hâfız,*
*Hemen camiye koş ve yalvar-*
*İşledin çünkü tam şu anda*
*Bildiğim tek günahı.*

HÂFIZ[2]

---

1. El- Gazâlî, The Alchemy of Happiness, çeviri C. Field (Lahor, Pakistan: Muhammad Ashraf, 1964), s.17.
2. Hâfız, I hear God Laughing: Renderings of Hâfiz, çeviren D. Ladinsky (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.109.

## Sûfî Psikolojisinin Temel Kavramları

Bu kitapta Sûfî psikolojisindeki üç temel kavramı ele alacağız: *Kalp, nefis* ve *ruh*. Bunlar teknik terimlerdir ve her biri günlük konuşma İngilizcesindekinden farklı yan anlamlar dizinine sahiptir. Her bir terim, Kur'ânî kullanımdan ve yüzyıllara uzanan Sûfî müzakere ve tefsirlerinden gelen ikincil anlamlar içermektedir. Bu kavramlar çok zengin, bin yıllık bir literatürün ürünüdür ve her biri hakkında yüzlerce eser yazılmıştır.

### Kalp

Manevî kalp anlamında kullanılmaktadır. Örneğin samimi ve iyi niyetli kişinin "kalpten" davrandığını söyleriz. Maneviyat kaşifleri "gönülde bir yol" bulmanın öneminden söz ederler. Ayrıca tersini de söyleriz; şefkat göstermeyen bir kimseye "kalpsiz" deriz.

Sûfî psikolojisine göre, kalp bizim derin zekâ ve irfanımızı içerir. Kalp *gnosis*'in, yani marifetin mekânıdır. Sûfî ideali, yumuşak, duyan, şefkat dolu bir kalp geliştirmek ve kalbin kavrayışını artırmaktır. Bu kavrayış, aklın soyut zekâsından daha derin ve daha sağlam temele dayalı bir kavrayıştır. Kalp gözü açıldığında, eşyanın yapay dış görünüşünün ilerisini görebileceğiniz; kalbin kulağı açıldığında sözlerin ardında gizlenen hakikati duyabileceğiniz bildirilmiştir.

Hepimizin içindeki ilahî kıvılcım ya da tin kalpte barınır. Aslında kalp, kutsal bir mabeddir. Sûfîler bütün insanlara, bu son derece değerli mabedin malikleri olduklarından nezaket ve saygı ile davranırlar. Daha sonra göreceğimiz gibi, tasavvuf, bilinçli insanî ilişkiler ve hizmetin temel manevî disiplinler olduğunu vurgular.

Sevgi, temel Sûfî manevî disiplinlerinden bir başkasıdır. Sevginin mekânı da kalptir. Başkalarını sevmeyi öğrendikçe, Allah (c.c)'ı daha çok sevebiliriz. Tevrat'ta sözü edilen en büyük aşıklardan birisi Potifar'ın karısı Züleyha'dır. Sûfî geleneğinde Züleyha ile Yusuf'a *dair* bir çok öykü vardır. Züleyha, kocasının kölesi olan Yusuf'a sevdalanmıştır.

> Çünkü Yusuf'un bu dünyaya gelmiş geçmiş en yakışıklı erkeklerden birisi olduğu rivayet edilir. Züleyha'nın arkadaşları onun Yusuf'a duyduğu karasevdası ile alay etmeye başlayınca, hepsini çaya davet eder. Arkadaşları kendilerine sunduğu meyvelerini soyarken, Züleyha Yusuf'u çağırır. Kadınlar Yusuf'u gördükleri zaman onun güzelliğinden öylesine büyülenirler ki, hepsi ellerini keserler. Bunu gören Züleyha da; "Şimdi benim Yusuf'umu gördünüz, artık beni suçlayabilir misiniz?" der.
>
> Sonunda Potifar, Züleyha'yı, Yusuf'a olan skandal aşkı yüzünden boşar ve Züleyha yoksul işçiler ve dilenciler arasında yaşamak zorunda kalır. Yıllar sonra Yusuf,

Mısır'ın en güçlü ikinci adamı makamına yükseldiğinde, bir gün Züleyha'yı yolda görür. Züleyha, yırtık pırtık elbiseler giymiş, sürdüğü zor yaşamdan dolayı yaşlı ve bitkin bir hâldedir. Yusuf müşfik bir sesle ona der ki; "sen evli ve ben kocanın kölesi iken seni sevemezdim. Ama şimdi seninle evlenmekte serbestim ve senin bana olan sevginden dolayı bunu seve seve yapacağım". Züleyha parlayan gözlerle dedi ki; "Hayır Yusuf, benim sana olan aşkım bir perde idi. O zamandan bu yana Sevgiliyi doğrudan sevmeyi öğrendim. Artık bu dünyada hiçbir şeye ve hiç kimseye ihtiyacım yok". Züleyha'nın Yusuf'a olan aşkı onun gönlünü açmıştı.

## Nefis

Sûfî psikolojisinde benlik ya da *nefis*, psişemizin en kötü hasmı olarak başlayan, ancak paha biçilmez bir alete dönüştürülebilecek bir unsurudur. En alt düzeyi zâlim nefs (Nefs-i Emmâre) dir. Bu nefs düzeyi, bizi manevî yoldan ayırmaya çalışan içimizdeki negatif güçlerin hepsinin koleksiyonundan ibarettir. Bu güçler muazzam acı ve ıstıraba neden olur ve bizim sevdiklerimize zarar vermemize yol açar.

Kur'ân'daki bir âyette, Züleyha, Yusuf'u baştan çıkarmaya çalıştığını itiraf ettikten sonra der ki:

*Ben nefsimi temize de çıkarmıyorum.*
*Çünkü nefis, gerçekten kötülüğü emreder.*
*Ancak Rabbimin esirgediği müstesna!*
*Çünkü Rabbim, çok bağışlayıcı; çok merhametlidir. (12.53)*[*]

Ben buradaki "Çünkü nefs, gerçekten kötülüğü emreder" ifadesindeki nefsi, *nefs-i emmâre (zâlim nefis)* şeklinde tercüme ediyorum; çünkü bu olumsuz temayüller yaşamımıza tıpkı bir zalim-i mutlak gibi egemen olmaktadır. Bunların kökü genellikle derin bilinçaltında yer alan egoist güdülerdir. Hâlâ büyük ölçüde zâlim nefsin etkisi altında bulunan bir çok Batılı psikolog, filozof ve diğer uzmanlar, nefsin bu hâlini normal görmektedirler. Halbuki Sûfî psikolojisine göre zalim nefs, düşünce ve kavrayışın en ağır sapıklıklarının temelinde yatar. Kendimiz ve başkaları için en büyük tehlike kaynağıdır. Tasavvuf, zâlim nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili araçlar sağlar. Bu araçlar arasında nefs muhasebesi, öz-disiplin ve başkalarında kendini görme yer alır.

---

[*] Bu kitapta Kur'ân'dan alınan âyetlerin yerleri önce sûre numarası, sonra da o sûre içindeki âyet sırası verilerek belirtilmektedir. Âyet meâlleri Ahmed Davudoğlu, Kur'ân-ı Kerîm ve İzahlı Meâli, (İstanbul: Çile Yayınları) adlı meâlden alınmıştır (Çev. Notu).

Nefsin en üst düzeyi nefs-i sâfiye olarak bilinir. Bu aşamada kişilik tıpkı saf ve mükemmel bir kristal gibidir ve ilahi varidatı neredeyse hiçbir kayıp ya da bozulmaya uğratmadan yansıtır. Nefsin bu nihaî dönüşümü aşırı derecede nadir görülen bir başarı olup, yalnızca en büyük evliyada ve peygamberlerde bulunur. Şair Hâfız bu durumu şöyle ifade eder:

*Akla sahip olmadan önce mutluyum.*
*Gökyüzünden bile önce ışık doluyum.*
*Güneş ya da Ay'ı selâmlayabilirim.*[3]

### Ruh

Sûfî psikolojisi tekamül prensiplerine dayalı bir insan ruhu modeli içerir. Ruh yedi yön ya da boyuta sahiptir: Madenî, nebatî, hayvanî, insanî, ruhî, sırrî ve sırların sırrı boyutlarında. Bunların her birisi yedi bilinç düzeyine sahiptir. Tasavvufta hedef; hepsinin denge ve uyum içinde çalışmasıdır.

Bir çok psikolojik ve manevî sistemler yalnızca bir ya da iki işlev düzeyini vurgular. Tasavvufta duygusal refah ve sağlıklı, besleyici ilişkiler manevî ve fizîki sağlık için zarurîdir. İdeal olanı, dünyada ona bağımlı hale gelmeden veya manevî yapı ve manevî amaçlarımızı unutmadan tam olarak yaşamaktır.

Tasavvuf, manevî psikolojiye, içinde ruhun, kadınların ve azınlıkların baskı altında tutulmasını haklı göstermek için bir çok manevî sistemde bulunan doğrusal ve hiyerarşik modellerin tehlikelerinden korunduğu, gerçek anlamda bütüncül bir yaklaşım sağlar. Tasavvufta kadınlarla erkekler ya da farklı ırklar veya milliyetler arasında kesinlikle hiçbir manevî ayrım bulunmaz.

Bu model fizîki, psikolojik ve ruhsalı birleştirir. Yaşamlarımızın fizîki yönü, madensel, bitkisel ve hayvansal ruhların yüzyıllar süren irfanı sayesinde sürdürülmektedir. Psikolojik işlev, beyinde bulunan ve ego ile zekânın mekânı olan kişisel ruhta kök bulmaktadır. Bizim manevî doğamız (her ikisi de fizîki bedenlerimizde ve maddi varlığımızda kökleşen) fizîki ve psikolojik olanın ötesine bir nitel sıçrayıştır. İnsanî ruh, sırlı (gizli) ruh ve sırr-ül esrar (en gizli ruh) manevî kalpte yer almaktadır. İnsanî ruh; şefkat ve yaratılığımızın mekânıdır. Gizli ruh Allah (c.c)'ı zikrin mekânı iken, sırr-ül esrar içimizdeki ebedî ilâhî kıvılcımdır.

### Batılı Psikoloji ve Sûfî Psikolojisi Arasında Bazı Karşılaştırmalar

1. Geleneksel psikoloji, evrenin tamamen maddi olduğunu ve hiçbir anlam ya da maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Sûfî psikolojisine göre evren ilahi

3. A.g.e., s.141.

iradeyle yaratılmış ve huzuru ilahi evrene nüfuz etmiştir. Kur'ân buyurmaktadır ki: *"Doğu ve Batı Allah (c.c)'ındır. Şimdi nereye yönelirseniz ilahi tevecc üh oradadır."* (2.115).

Bana göre, bu çok güçlü ve çok etkileyici bir ifadedir. İlahi tevecc üh her yerde, daima benim önümde duruyor, hatta ben genellikle bunun farkında olmasam bile... Rumî bu dünyanın ilahi huzurla nasıl dolu olduğunu çok veciz ifade etmektedir: "Altmış yıl boyunca ben unutkandım,/ her dakika, ancak bir an bile/ bana doğru bu akış ne durdu ne yavaşladı".[4]

Evren'e Allah (c.c)'ı arama yeri olma mahiyeti verilmiştir. Meşhur bir kudsî hadiste "Ben gizli bir hazine idim. Bilinmek istedim, mevcudatı yarattım." denmektedir. Bir düzeyde bunun anlamı; evren, ilâhî olanın aynasıdır. Allah (c.c) her şeye ve herkese karşı tüm cihetleriyle hazır ve nazırdır. Ancak Allah (c.c)'ı bulmak için görünenin ardına bakmak, eşyanın dışına olduğu kadar içine de nazar etmek zorundayız. Bir başka düzeyde, bu hadisin anlamı; insanlığın gizli hazineyi, yani Allah (c.c)'ı aramak üzere yaratıldığıdır. Evren kozmik bir saklambaç oyunudur. Bizim maksadımız, yaratılış gayemiz; Allah (c.c)'ı aramaktır ve en yüce insanlar O'nu bulanlardır. Türk Sûfî şairi Yunus Emre şöyle der:

"Erenler bir denüzdür, Aşık gerek dalası;
Bahri gerek denizden, girüp gevher alası."[5]

2. Geleneksel psikoloji, insanoğlunun fizîki beden ve fizîki sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sûfî psikolojisinde ise; bâtınî sezginin, idrakin ve irfanın mekânı olan manevî kalp, önemli bir yer tutmaktadır. Bizler akıl ve bedenden daha fazlasıyız. Kutsal ruhun beden giymiş hâliyiz. Ne zaman insan psikolojisinin derinliğini keşfetsek, bu ebedî ilâhî kıvılcıma rastlarız. Nereden geldiğimizi ve nereye gitmekte olduğumuzu bilmek önemlidir. Ruhumuz biz dünyaya gelmeden önce de vardı ve biz öldükten sonra da var olmaya devam edecek. Hedefimiz kendi içimizdeki bu ilâhî kıvılcımı keşfetmek ve kutsal doğamızın bâtınî rehberliğinde yaşamayı öğrenmektir. Manevî kalbin bâtınî rehberliği, Sûfî yolunda ilerledikçe daha aşikâr hale gelecektir. Zamanla zahirî kurallar ya da prensipler yerine kendi kalplerimiz tarafından yönlendirileceğiz. Ancak bu seyr ü sülûk'un oldukça ileri bir aşamasıdır.

---

4. C. Rumî, Open Secret, çeviren J. Moyne ve C. Barks, (Putney, Vt.: Threshold Books, 1984), s.74.
5. Yunus Emre and His Mystical Poetry, editör T. Halman (Bloomington, Indiana: Indiana University Turkish Studies, 1981).

3. Batı psikolojisinde insan doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Birinci yaklaşım, tipik klinik yaklaşım; ikinci yaklaşım ise insan psikolojisidir. Sûfî psikolojisine göre; insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin doğasını da paylaşırız ve meleklerden daha yükseğe (a'lâ-yı illîyin'e) yükselme ya da hayvanlardan daha aşağıya (esfel-i sâfilîn'e) düşme potansiyeline sahibiz. Bu nedenle olumsuz huylar ve eğilimlerimizle yüzleşmek suretiyle mücadele etmek zorundayız. Bu bâtınî cihad, bâtınî mücadele olarak bilinir. Ayrıca, olumlu, manevî eğilimlerimizi fiiliyata dökmek için aklımızı ve irade gücümüzü geliştirmemiz gerekir. Sûfî yolunda ilerledikçe bâtınî mücadele daha güç ve daha hassas bir mücadele haline gelecektir.

4. Geleneksel Batı psikolojisine göre; en yüksek bilinç düzeyimiz rasyonel, uyanık halimizdir. Sûfî psikologları insanların büyük bir kısmı için bunun aslında bir "uykudan uyanma" hali olduğuna dikkat çekmektedirler. İnsanlar doğalarının gereği gafildirler ve kendileri ya da etraflarındaki dünyanın pek idrakinde değildirler. Zikir, tevazu, havf ve reca ve nihayet fenâ-fillâh dahil diğer hâllere ulaşmak mümkündür. Bunlara Allah (c.c)'ın zikrine, benliğin dönüşümüne ve gönlün açılmasına götüren manevî disiplinler yoluyla ulaşılabilir.

İdrakin manevî aşamalarının yoğun bir sınıflandırmasına ilâve olarak, Sûfî psikolojisi, geçici durumlarla (*hâl* olarak bilinir), gelişimin istikrarlı aşamaları (*makam* olarak bilinir) arasında ayrım yapar. Kişi belli bir gelişim düzeyinde aylarca ya da yıllarca kalabilir. Bu gelişim aşamaları şunlardır:

• İLK UYANIŞ - Manevî araştırmanın eskiden değer verdiğimiz dünyevî hedefler ve tutkulardan daha önemli ve anlamlı olduğunun idrakine varmak.

• SABIR VE ŞÜKÜR - Sabrın ve sebatın gelişmesi manevî tekâmül için hayatî önem taşımaktadır; aynı şekilde şükrün de. Bir derviş Sûfî berzahının öğretilerinden yararlanabildiği ve onları izleyecek kapasiteye sahip olduğu için şükreder.

• HAVF VE RECÂ - Allah (c.c)'ın sevgisini ve onunla bağlantıyı kaybetmekten korkmak, dervişi gelişmeye motive eder. Ayrıca bir ümid duygusuna sahip olmak da -kusurlarımıza rağmen ilerleme kaydedeceğimiz ümidi- zarurîdir.

• BENLİĞİN İNKARI VE FAKİRLİK -Bunun anlamı negatif egonun bitmek bilmeyen zevk ve güç heveslerini inkâr etmek ve benliği teşvik yerine başkalarına hizmete adanmaktır. Bir derviş aynı zamanda *fakîr* olarak tanınır. Hz. Peygamber (A.S.M.) buyuruyor ki; "Ben fakirliğimle iftihar ediyorum". Fakirlik mala bağımlı olmamak ve Allah (c.c) aşkı dışında bütün arzulardan ârî bir kalbe sahip olmak anlamına gelir.

• ALLAH (C.C)'A İTİMAD ETMEK - Bu aşamada sahip olduğumuz herşeyin Allah(c.c)'tan geldiğini idrak ederiz. Bu dünya yerine Allah (c.c)'a itimat ederiz.

• SEVGİ, ARZULAMA, SAMİMİYET VE TATMİN - Tek ana arzumuz vardır: Allah (c.c) aşkı; arzuladığımız ve hissettiğimiz tek şey ilahi huzurdur; yalnızca Allah (c.c) sevgisiyle tatmin oluruz ve başka hiçbir şeyi arzulamayız.

• NİYET, İHLAS VE DOĞRULUK - Fiillerin zahirî biçiminden çok niyetle ilgilenme. Bu yolda ilerledikçe, niyetlerimiz de o kadar net ve saf hale gelir. İhlas, doğru niyet, bütün fiillere anlam kazandırır.

• TEFEKKÜR VE NEFS MUHASEBESİ - Bu kapasite ancak zamanla gelişir. Hz. Peygamber'in meşhur bir hadisine göre bir saat tefekkür yetmiş sene nafile ibadete bedeldir.

• RÂBITA-İ MEVT - Zamanımızın sınırlı ve bu nedenle paha biçilmez olduğunun idrakine varmaktır. Dünya artık cazibesini kaybeder ve tekâmül etmiş dervişler olarak tamamen Allah (c.c)'a varmaya adanmış hale geliriz. Kişilik ötesi psikolojinin kurucusu Abraham Maslow ölümün hatırlanmasının, içinde tecrübemizin dönüştürüleceği bir hâl, bir "tecrübe meydanı" ortaya çıkarabileceğine işaret etmektedir.[6]

5. Batılı psikologlar öz-saygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimser. Tasavvufa göre; ayrı kimlik hissi, bizimle Allah (c.c) arasında, hakikati saptıran ve bizim gerçek ilâhî doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Hedefimiz egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Ne zaman *hiçbir şey* olduğumuzu fark edersek, o zaman ebedî olan ile birliğimizi mükemmelleştirebiliriz.

Sûfî psikolojisi sağlıklı, pozitif ego ile ben-merkezli, negatif ego arasında ayrım yapmaktadır. İsveç'li psikolog Carl Jung, radikal değişimler ve manevî yolun yoğun talepleri ile başa çıkabilmek için egonun güçlü olması gerektiğini yazmaktadır. Bunun anlamı öz-saygı ve kendi pozitif özellik ve kapasitelerimize *dair* realist bir bakış açısına sahip olmaktır.

Pozitif ego bize hizmet eder ve hedeflerimize ulaşmamıza yardım eder. Negatif ego ise; şişirilmiş bir öz-değer, ben merkezlilik, yaşama egoistçe bir yaklaşım hissi sergiler. Sürekli olarak bizi kendisine hizmet ettirmeye çaba gösterir. Tıpkı bizi taşıması gerekirken, bizim sırtımızda taşıdığımız eşek gibidir.

6. Batılı psikologlar kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Sûfî psikolojisinde ise, insanoğlu, bir çoğu farklı evrimsel gelişim

6. Gelişimin bu aşamaları temelde el-Gazali'nin çalışmasından alınmıştır. Onun çalışmaları, aşamalara dair diğer tanımların büyük bir kısmı için de temel oluşturmuştur.

aşamalarıyla bağlantılı, birbirinden farklı özellikler ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülür. Bizim görevlerimizden birisi bu çeşitli özellikleri dengelemek ve manevî gelişimimizi güçlendirmektir. Kişiliğin birleşmesi ileri bir aşamadır.

İnsanların büyük bir kısmı için bâtınî birlik bir aldatmacadır. Sık sık niyet ederiz ve projelere büyük bir umutla başlarız ancak asla onları sürdürmeyiz. Size yaygın bir örnek vereyim. Cuma akşamı, kahvaltıdan önce bütün görevlerimizi bitirmek için saati sabah altıya kurarız. Ertesi sabah alarm çaldığında, hemen durdurur, tekrar yatağa döneriz ve bizi böylesine münasebetsiz bir saatte uyandırmaya karar veren *geri zekâlı*ya lânet okuruz.

Amerikan psikolojisinin babası ve öncü bir hayırsever olan William James'in dikkat çektiği gibi: çoğumuz cömert hayırsever, bilgiç sosyete, filozof, atlet, seks idolü ve tinsel rol modelleri olarak bilinmek isteriz. Bütün bu farklı rollerin temelde birbiriyle uyuşmasının mümkün olmadığını biliriz; ama yine de hepsini birden isteriz. Gerçek bâtınî birlik az rastlanır bir başarıdır.

7. Batı psikolojisi muhakemeyi en yüksek insanî kabiliyet, bilgi ve hikmete giden yol olarak görmektedir. Sûfî psikolojisinde soyut, mantıksal zekâ, alt idrak olarak adlandırılır. Okullarda ve dünyevî başarılarla bağlantılı becerileri öğrenmede yararlıdır. Ancak bilginin mutlaka pratiğe dökülmesi gerekir ve ayrıca, bizim manevî hakikatleri ve yaşamın anlamını anlamamızı sağlayan bir yüksek idrak vardır. Eğer idrak, egonun bir aracı olarak hizmet ederse, büyüme ve gelişimin düşmanı haline gelecektir. Soyut idrak, kalbin ışık ve hikmetine muhtaçtır.

Hâfız, bizi, ebedî olanın karşısında idrakin ne kadar sınırlı olduğu konusunda uyarmaktadır:

*Eğer hakikatin sözlerden*
*Bilinebileceğini düşünüyorsan,*

*Eğer Güneş ve Okyanusun*
*Ağız denilen*
*Küçük bir delikten geçebileceğini*
*Düşünüyorsan,*

*Ey adam! Gülmeye başlamalısın!*
*Birisi vahşice gülmeye başlamalı*
*Şimdi!*[7]

7. Hâfız, a.g.e., s.43.

8. Batı psikolojisi neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş nesirle aktarılabileceğine inanmaktadır. Sûfîler ise nesirin yetersiz ve sınırlı olduğunu bilir. Manevi gelişimin en üst aşamaları rasyonel tanımın ilerisindedir ve onları gerçekleştirmek için rasyonel, ayrı egonun terk edilmesi gerekir. En derin insanî tecrübeleri ifade edebilmek için şiir daha uygun bir araç olabilir. Ünlü Sûfî şairleri yüzyıllardır manevî hakikatleri şiirle ifade etmeyi başarmışlardır. Aşağıdaki bilmece şiir Yunus Emre'den:

*Çıktım erik dalına*
*Anda yedim üzümü*
*Bostan ıssı kakıyıp*
*Der ne yersin kozumu*
...
*Bir serçenin kanadın*
*Kırk katıra yüklettim*
*Çift dahi çekemedi*
*Şöyle kaldı kazanı*
...
*Yunus bir söz söylemiş*
*Hiçbir söze benzemez*
*Münafıklar elinden*
*Örter mana yüzünü*[8(*)]

Ayrıca bir çok Sûfî üstadı ince hakikatleri aktarmak için öyküler ve kıssalardan yararlanırlar. Bu öyküler katı ve değişmez değildir; usta bir öğretici öyküyü dinleyicilerin ihtiyaçlarına göre adapte edecektir.

9. Batılı psikologlar için iman gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır. Sûfî psikologlara göre iman; maddî mevcudatın değişen görüntüleri ardındaki hakikate inanmaktır. İman, bireyi evrenle ve kutsallıkla doğru bir ilişki içine koyar.

Sûfîlere göre; Hz. Muhammed'in (A.S.M.) en önemli hadislerinden birisi; "kendini bilen Rabbini bilir" hadisidir. Tasavvuf derin bir kendini araştırma sürecidir.

8. Yazarın çevirisi.

(*) İlk iki kıta günümüz Türkçe'siyle: Çıktım erik dalına/onda yedim üzümü/bahçe sahibi kızıp/der ne yersin cevizimi... Bir serçenin kanadını/kırk katıra yükledim/Kırkı dahi çekemedi/Şöyle kaldı yerinde.

Bu araştırmanın ana unsurlarından birisi kutsallığın, biz hâlen hissedemesek bile, daima her şeyiyle içimizde olduğu temel inancıdır. İman olmaksızın, kendimize ya da evrene dair her türlü kavrayış sapkın olacaktır, çünkü kendimizi bizi gerçek idrake ulaşturacak tek perspektiften koparmış oluruz.[9]

## Kökenimiz: Ruhun Soyunun Öyküsü

Ruhun soyuna dair aşağıdaki açıklamalar, ünlü Türk Sûfî evliya İbrahim Hakkı Erzurumî'nin eserlerinden alınmıştır. İzahatına evrenin yaratılışı ve bireysel ruhun maddi yaratılışa dahil olmasının kökeni ile başlamaktadır.[10]

Evren, Allah (c.c)'ın *Kün* (ol) emriyle başladı. Bu emirle evren oluşmaya başladı. Arapça'da *Kün*, iki harften: *K* ve *N*' den oluşmaktadır. *K*' kemali (mükemmelleşme) ve *N*' nuru ifade etmektedir. Böylece mükemmel nurun yaratılışı gerçekleşti. Bu ilk yaratılış peygamberlik nuru olarak ya da maddi evrenden önce gelen saf nur (maya) olarak adlandırıldı. Bu nur bütün ruhların ve inşa ettiğimiz maddi eşyanın temel maddesidir. Tıpkı Yunanlıların enerji ve maddeden önce var olan *Logos'u* (düşüncesi) gibidir. Allah (c.c)'tan gayri, her şey bu nurdan yaratıldı.

Allah (c.c) mevcudattan önce ruhları yarattı ve ruhlar, Allah (c.c)'a şimdiki dünyamızdan daha yakın, daha latif bir âlemde idiler. Orada ruhlarla Allah (c.c) arasında neredeyse hiçbir bir perde yoktu. Hepimiz o semavî âlemde ilahi huzurda otururak, O'nun kutsal nuru ve sevgisi ile yıkanarak bin yıl yaşadık.

Allah (c.c) sordu ruhlara, "Ben sizin Rabbiniz değil miyim?" Bu ilâhî sesin musikîsi, kalpleri sızlatan, ilham veren ve bizi coşturan bütün müziklerin kökü oldu. Ruhlar, kendilerini Allah (c.c)'ın yarattığını biliyorlardı; ilahi iradeyle uyum içindeydiler ve ilâhî huzurda olmakla derin ilhamlar alıyorlardı.

Sonra Allah (c.c) ferdî ruhu maddî dünyaya gönderdi ve o ruh yaratılışın dört elementinin her birine yerleşti. İlk olarak sudan geçti ve ıslandı; sonra topraktan geçti ve çamurlandı. Havadan geçti ve kil haline geldi. Ve son olarak; ateşten geçti ve pişmiş kile dönüştü. Böylece maddî olmayan ruh, maddî dünyayı oluşturan bütün temel maddî elementlerden geçti ve ruhun nuru bir kil çömlekte -fizîki bedende- yerleşti.

---

9. Önceki tartışmaları, Charles Tart'ın Transpersonal Psychologies, ed. C.Tart adlı eserdeki "Some Assumptions of Orthodox Western Psychology" adlı bölüme borçluyum. (New York: Harper & Row, 1975).

10. Bu materyal Şeyh Tosun Bayrak el-Cerrahî'nin yayınlanmamış Türkçe eserinden bir çeviri/adaptasyondan adapte edilmiştir.

Bu yaratılış yalnızca maddî bedeni değil, ayrıca duyguları, düşünceleri ve enerjileri de kapsar. Bu çeşitli mücessemleşme düzeyleri dört elementte özetlenmiştir. Ruh hâlâ mükemmeldir; kutsaldır ve Rabbine yakındır. Ancak şimdi örtülü ve gizlenmiştir. Fakat Allah (c.c) ruhla birlikte, her bir bireyin yeryüzü ile gökler arasında bir bağlantı olmasını sağlayan Esma-i İlâhîyi de gönderdi.

Maalesef maddiyata büründüğümüz zaman, o içimizdeki sırdan bîhaber hale geldik. Maddî varlıklar olarak bu fânî dünyaya ait eşyaya derinden bağlandığımız zaman, bu Esma-i İlâhî'yi yansıtamaz olduk.

Ancak Allah (c.c) bize ayrıca, kil çömleği kırıp, bu orijinal idrak düzeyine ulaşmamız için aletler verdi. Bu aletler akıl ve cüz-i iradedir. Akıl bize doğruyu yanlıştan ayırma yeteneği kazandırır. İrade ise doğru fiili seçme kapasitesi kazandırır. Hepimiz bu iradeye sahibiz; ancak çok azımız onu yeterince kullanırız. Temel prensip basittir. Hz. Peygamber'in (A.S.M.) buyurduğu gibi "Helâl ve sağlıklı olanı yap; haram ve sağlıksız olandan kaçın ve eğer emin değilsen... emin olana kadar yapma." Özünde çok basit olan bu prensip, irademiz yeterince güçlü olmadığı için çok karmaşık bir hale gelmektedir. Genellikle ne yapacağımızı biliriz, ancak onu yapmayız; o zaman ego egemen olur ve kendimize bahaneler buluruz.

## Modern Dünya İçin Amel Mistisizm

Tasavvuf çağımızla özellikle ilgilidir. Çünkü tasavvuf, pratik uygulaması çalışma hayatı, aile ve günlük yaşamın diğer tecrübelerini de içine alan karmaşık bir mistik yoldur. Bazı Sûfîler gezgin garipler iken, büyük bir kısmının düzenli işleri ve aileleri vardır.

Büyük Sûfî mürşidleri çeşitli meslekler icra etmişlerdir. Bazıları sanatçı bazıları aktardı. Örneğin Ömer Hayyam bir çadırcı idi. Bazıları zengin tüccar ve toprak sahibi idiler, bazıları da sultanlar ve imparatorların güçlü akıl hocaları. Ancak bütün büyük mürşidler, Allah (c.c) yolunda koşarken dünyevî görevlerini de yerine getirmeyi başardılar.

## Bu Dünyada Yaşamak, Ancak Onun Bir Parçası Olmamak

Sûfî geleneği bize, dünyevî işleri manevî çalışmamızdan bir sapma olarak algılamamızı değil, görevlerimizi ve tecrübelerimizi manevî seyahatimizin bir parçası ve mekânı olarak görmemizi öğretmektedir. Benim kendi mürşidim Şeyh Muzaffer Efendi, hep şunu söylerdi: "Ellerinizi dünyadaki görevlerinizle, kalbinizi ise Allah (c.c)'la meşgul ediniz."

Çok azımız bir ashram ya da manastıra katılmak üzere yaşamımızın yıllarını feda edebiliriz. Sûfilerden, günlük yaşamımızı manevî seyahatimizi feda etmeksizin nasıl sürdüreceğimiz konusunda çok şey öğrenebiliriz. Tasavvufun hedeflerinden birisi, günlük yaşamın kendisini derin bir manevî pratik haline getirmektir.

Sûfiler aklımız ve bedenimizin ilahi armağan olduğuna ve O'na olan şükranımızın bir işareti olarak, bu armağanları geliştirmek ve onları iyi kullanmak için elimizden geleni yapmamız gerektiğine inanmaktadırlar. Benim Şeyhim hep "eğer bir kimse size çok güzel ve çok pahalı bir şapka alsa ve o şapka size çok yakışsa, büyük bir minnettarlık hissetmez misiniz? O zaman o şapkayı koyacak başı size verene çok daha fazla minnettar olmanız gerekmez mi?" derdi.

Sûfiler bize, dünyevî sorumluluklardan kaçmak yerine, sorumluluklarımızı sıradan insanlardan daha iyi yerine getirmemiz gerektiğini, çünkü bizim Allah (c.c)'ın verdiği kapasiteleri en iyi şekilde kullanma gayesinde olduğumuzu öğretmektedir. Gerçek bir derviş başkalarına nazaran daha sıkı ve daha dürüst çalışan kişidir. Bir derviş daha iyi bir eş, daha iyi bir ebeveyn ve daha iyi bir evlat olmaya çalışır. Eğer ailemizi sevmez ve işverenlerimize yeteneklerimizi en iyi biçimde kullanarak hizmet edemezsek, Allah (c.c)'ı sevmeye ve O'na hizmet etmeyi düşünmeye nasıl başlayabiliriz?

### Bütün İnsanları Kapsayan Çok Kültürlü Bir Gelenek

Tasavvuf günümüz dünyası açısından çok değerlidir; çünkü bütün insanlar ve bütün kültürler için manevî bir disiplin olma vasfına haizdir. Tasavvuf hiçbir zaman seçkinci bir maneviyat olmamıştır. Büyük şeyhlerin birçoğu fakir ve tahsilsizdi. Önemli olan dış giysi ve kitap değil, kalbin kalitesiydi. Tasavvuf bin yıldır bozulmamış bir mistik gelenektir ve Sûfî psikolojisi asırların tecrübe ve rehberlik bilgeliğini içerir. Bir çok farklı ırk ve kültürler içinde, zikir, murakâbe, amel ve diğer manevî disiplinlerin çeşitli modelleri gelişmiştir.

Türkiye'de, çeşitli halk sınıfları ve tipleri arasında farklı Sûfî tarikatları gelişmiştir. Örneğin, Bektaşî tarikatı daha çok köylülere ve askerlere hitap etmektedir. Nakşibendî tarikatı ilahiyatçıları ve bilim adamlarını cezbetmiştir. Mevlevî tarikatı, harika müziği ve şiiriyle, sanatsal eğilime sahip olanların ilgi odağı olmuştur. Halvetî tarikatı ise sultanlar, generaller, önemli hükümet adamları ve yöneticileri içinde barındırmıştır.

Bu insanların bir çoğu, derviş olduklarında kendi zenginliklerini terk etmişlerdir. Benim mensup olduğum tarikatın kurucusu derviş olduğunda, ailesine

kendisinin ölmesi halinde bütün mal varlıklarının dağıtılmasını vasiyet etmiştir. Diğerleri ise bunu hayır ve tarikatlarının işlerine kullanmışlardır.

### Tasavvufun Yolları

Tasavvuf, bulunduğumuz yerden bizi alarak, fenafillâh makamına kadar götürebilen bir manevî yoldur. Aslında Allah (c.c)'a giden -yaratılan varlıkların sayısı kadar- çok yol olduğu bildirilmektedir. Sûfî geleneği içinde, en az beş yolu birbirinden ayırt edebiliriz. Bunlardan her biri çok sayıda insana hitap etmektedir. Bunlar kalp, akıl, cemaat, zikir ve hizmet yollarıdır. Her biri karmaşık uygulamalar ve zengin bir literatüre sahiptir.

### Kalp Yolu

Kendini Allah (c.c)'a adamak en temel Sûfî uygulamalarından birisidir. Bu vakfediş, Rumî ve diğer Sûfî şairlerinin kalp yakan şiirlerine yansımıştır. Rumî bizi sevginin gücü hakkında uyarmaktadır:

*Sevgi dünyasını duyalı,*
*Verdim ben hayatımı,*
*Kalbimi ve gözlerimi bu yola,*

*Başında inandım ki sevgi ile*
*Sevgili aynıdır.*
*Şimdi biliyorum ki ikisi aynı,*
*İkisini bir de gördüm.*[11]

Bizi hayvanlardan -hatta meleklerden- üstün kılan sevgidir. İstanbul'daki büyük camilerden birinin açılışına Sultan, ilk vaazı vermek üzere bir Sûfî şeyhini davet eder. Etraftaki herkes camiye toplanır. Şeyh tam vaazını vermek üzere kürsüye çıkarken, bir saka Şeyhin eteğinden yapışır, "eşeğimi kaybettim," der çaresizlik içinde " su satabilmek için ona muhtacım. Bugün herkes burada toplandığına göre, lütfen eşeğimi bulmama yardım eder misin?"

Şeyh vaazına başladığı zaman cemaate, aralarında, ömründe bir hayvan dahi olsun bir başkasını hiç sevmemiş bir kimse olup olmadığını sorar. Adamın birisi yavaşça ayağa kalkar. Ondan cesaret alan ikisi daha ayaklanır. Şeyh su satıcısına döner ve der ki; "bak sen bir eşek kaybettin, ben sana üç tane buldum!"

11. Yazarın çevirisi.

Sûfiler şeyhlerini sevmeyi, kardeş dervişleri sevmeyi ve onlara hizmet etmeyi öğrenir. Peygamberi ve diğer bütün yüce manevî öğreticileri sevmeyi öğrenir. Ben ilk derviş olduğumda, üstadım bana derviş olmak için Hz. Musa (A.S.) ve öğretilerini en az Yahudiler kadar, hatta onlardan daha fazla sevmem; Hz. İsa (A.S.) ve öğretilerini en az Hristiyanlar kadar, hatta onlardan daha fazla sevmem gerektiğini söyledi.

Yıllar önce, Şeyh Muzaffer Efendi ve bir grup derviş Paris'i ziyaret ettiklerinde, oradaki katedrallerden birinde zikir yapmak üzere davet edilirler. Zikirden sonra başrahip der ki; "ben sizin katedralimde dua etmenize izin verdim, siz de benim bir âyinimi camilerinizden birisinde yapmama izin verir misiniz?" Şeyh Muzaffer Efendi hemen cevap verir: "Kesinlikle olmaz!" Rahip bu eşitsizlik karşısında şok olur; ancak Şeyh Muzaffer Efendi devam eder; "Sizin katedralinizde dua etme hakkına sahibim; çünkü Hz. İsa'yı (A.S.) seviyorum. Ancak siz bizim camimizde ibadet edemezsiniz; çünkü Hz. Muhammed'i (A.S.) sevmiyorsunuz".

### Akıl Yolu

Şairler ve aşıkların ilhamlarına ilâve olarak, Sûfî geleneği bilim adamları ve irfan sahiplerinin hikmetleriyle de zenginleştirilmiştir. Ancak tasavvuf âlimleri, vasat kitabî bilim adamlarından daha derin bir hikmete ve daha kâmil bir zekâya sahiptir. Sûfiler sık sık derler ki; "İlmiyle amel etmeyen âlim, kitap yüklü eşek gibidir". Eşeğin heybesinde taşınan kitaplar eşeği değiştiremeyeceği gibi, bilim adamının kafasında yalnızca taşınan kitaplar da, o bilim adamını değiştiremez. Gerçek hikmet bir şeyi iyi öğrenmek ve sonra uygulamaktır.

> Fakir bir derviş, talebe okutacak okulu olmayan bir Arapça hocasına rast gelir. Hoca derslerini şehrin duvarına tebeşirle yazarak vermektedir. Derviş, hocaya kendisinin de okuma yazma öğrenip öğrenemeyeceğini sorar. Dervişin samimiyetinden etkilenen hoca ona ücretsiz ders vermeyi kabul eder. Duvara tek bir çizgi çizer ve açıklar; "bu elif harfi, alfabenin ilk harfidir" der. Derviş başını eğer, hocaya teşekkür eder ve oradan uzaklaşır. İlk derste alfabenin en az yarısını öğretme âdeti bulunan hoca şaşırır. Bu eğitim uzun bir süreç olacak gibi görünmektedir.
>
> Derviş ne ertesi gün ne de ertesi hafta gelmez ve sonunda hoca onu tamamen unutur. Aylar sonra derviş gözleri gönül ışığıyla parlayarak gelir. Hocayı hararetle selâmlar ve ikinci derse hazır olduğunu söyler. Hoca içinden "bu hızla alfabeyi asla bitiremeyecek" diye düşünür, ama dervişe "Tamam. Şimdi ilk dersimizi tekrarlayalım. Elif harfini duvara yaz" der.
>
> Derviş elif harfini yazar ve duvar yıkılır gider.

Bu öykü bize basit başlangıçlarda, genel olarak zannedildiğinden daha derin anlamlar bulunduğunu ve manevî tekamülün sırrının ne kadar çok öğrendiğimiz değil, öğrendiğimizde nasıl derinleştiğimiz olduğunu anlatmaktadır.

Cemaat Yolu

Bizim yalıtılmış modern toplumumuzda herkes cemaat açlığı çekmektedir. Tasavvuf daha çok bir cemaat yoludur. En temel uygulamalardan birisi haftalık *zikirdir*. Dervişler ilâhî söyler, zikir çeker ve birbirlerini teşvik eder. Ayrıca şeyhlerinin onlara öğrettiği kadar, onlar da birbirlerine öğretirler. Kur'ân; "müminin, mümin aynasıdır" der. Yeni dervişler kıdemli dervişlerde daha ileri bir iman, daha büyük hizmet kapasitesi ve daha derin Allah (c.c) sevgisi görürler. Rol modellerden ve bizden daha ileride olanlardan daha iyi öğreniriz.

Hz. Peygamber'e (A.S.M.) göre; "kendiniz için de istediğinizi mümin kardeşiniz için de istemedikçe imanınız kemâle ermiş sayılmaz". Kendinize sorun, gerçekten komşunuz için kaygı duyuyor musunuz? Eğer ihtiyaçları varsa, komşunuza yardım etmeye istekli misiniz?

Türkler dışarıda mangal yaktıkları zaman, genellikle bir tabak da komşularına gönderirler.

Günümüzde dünya küçüldü ve komşularımız arasına dünyanın her yerindeki açlar dahil oldu. Derviş olmak, sosyal adalete inanmak, açlığı ve ıstırabı hafifletmek için elimizden gelen her şeyi yapmaktır. Başkalarının ıstırabını hissetmeyen kalp, ilahi aşkı duyamaz.

Dervişler birbirlerini sevmeyi ve birbirlerine hizmet etmeyi öğrenirler. Dervişler arasındaki dostluk, ortak ilahi aşka dayanmaktadır; bu dostluğa bağlanmış herhangi bir fanî tutku ya da gizli menfaat yoktur. Dünyevî dostlukların büyük bir kısmı, dostluğun dayandığı bağ sona erdiğinde biter. Örneğin, eğer aralarından birisi aynı yaşam tarzını sürdüremezse, pahalı eğlencelerden hoşlanan kişilerin uzun süre dost kalmaları pek olası değildir. Gerçek manevî sevgi kendi ödülünü içinde taşır. Bu sevgi, Allah (c.c)'ın sonsuz aşkının bir yansımasıdır. Çeşitli kültürler ve geleneklerde yer alan ve cemaatin gücünü açıkça gösteren bir öykü vardır:

> Eski Sûfî tarikatlarından birisi zaman içinde küçülür ve yalnızca bir şeyh ile üç dervişten ibaret kalır. Tarikatın dergâhında hep birlikte yaşamakta, günlerini ibadet ve tefekkürle geçirmekte, tarlaları ve bahçelerini ekip biçmektedirler. Dördü de yaşlandığından, zengin geleneklerinin onlarla birlikte yok olup gideceğinden endişe duyar hale gelirler.

Dervişlerden birisi, şeyhin, yörenin çok mantıklı bir adam olarak bilinen hahamını ziyaret etmesini önerir. "O da bir manevî mürşid" der derviş, "ve eminim o da aynı şekilde genç nesli cezbetme sorunuyla karşı karşıyadır". Şeyh hahama gider ve çaylarını içerken hahama sorununu anlatır. Haham güler ve der ki; "Aynı sorun benim de başımda. Ben de gerçekten cemaatimin genç neslini nasıl dine çekeceğimi bilemiyorum. Ancak size bir şey söyleyebilirim: Mürâkabelerimin birinde bana sizin içinizden birinin asrın kutbu olduğu bildirildi".

Tasavvufta kutup, sözcük anlamı itibarıyla, "direk", insanlığın gizli manevî lideridir. Kimliği yalnızca bir grup evliya tarafından bilinen bir kutub dalma var olmuştur. Kutub semâvatın nuru ve hikmetini yeryüzüne yönlendirir. Bir kutub olmaksızın dünya yavaş yavaş kararacak ve manen hükümsüz hale gelecektir.

Şeyh dervişlerinin yanına döner ve onlara hahamın söylediklerini nakleder. Üç derviş hemen bu kutbun şeyhleri olması gerektiği kanaatine varır. Ancak düşündükçe hergün namazlarına imamlık yapan ve hâfiz olan Mehmed'in kutub olabileceğini fark ederler. Ya da belki de kutub, ezanları okuyan ve güzel sesiyle duyan herkesi mest eden Ahmet'tir. Hatta kutup, sessiz ve mütevazı bir biçimde oturan ve ne zaman birisinin yardıma ihtiyacı olsa koşan Davud bile olabilir.

Böylece şeyh ve dervişlerinden oluşan bu küçük cemaat, birbirlerine sanki karşısındaki kutub imiş gibi davranmaya başlar. Birbirlerine karşı olan sevgileri ve saygıları derinleşir ve bir cemaat olarak coşkuları artar. Sûfî dergâhı, insanların sık sık piknik yapmaya geldiği yemyeşil, dünya harikası bir ovadadır. Kısa süre sonra cemaatin yeni atmosferi daha fazla ziyaretçi cezbetmeye başlar. Bazıları namazlara, hatta zikirlere katılmak için kalır ve sonunda birkaç genç adam derviş olma isteklerini dile getirmeye başlarlar.

### Hizmet Yolu

Cemaat yoluyla yakından ilişkili bir yol da hizmet yoludur. Eğer birbirimiz için samimi olarak kaygı duyuyorsak, birbirimize hizmet etmek isteriz. Böylelikle aslında onların içindeki imana hizmet etmiş oluruz; bizim hizmetimiz bir ayrıcalık ve bir armağandır.

Üstelik önemli olan hizmetin miktarı değil niyetimizdir. Rahibe Theresa'nın dediği gibi; "Ne yaptığınız değil, ne ölçüde bir aşkla yaptığınız önemlidir". Rahibe Theresa, hizmetin dönüştürücü gücünün mükemmel bir örneğidir. Genç bir rahibe iken, mistik ya da manevî lider olma yönünde hiçbir emare göstermedi. Her yönüyle sıradan bir rahibe ve Kalküta'daki bir Katolik okulunda sıradan bir öğretmendi. Cüzamlılara ve en yoksul insanlara hizmete kendisini adadıktan sonra bir azize haline dönüştü.

Bir zamanlar bir sultanın annesi büyük bir hayırsever olarak biliniyordu. İstanbul halkına güneşli yaz günlerinde gölge etmesi için ağaçlar diktirdi ve insanların kolaylıkla su temin etmeleri için bir kuyu sistemi kurdurdu. Düzenli olarak çalışabilmeleri için sürekli gelir sağlayacak vakıf arazileri ile birlikte camiler, okullar ve bir hastane yaptırdı.

Hastane inşa edilirken, inşaatı ziyaret etti. Bir karıncanın ıslak harcın içine düştüğünü gördü. Kendi yardım faaliyetlerinden hiçbir canlının zarar görmemesi gerektiğini düşündüğü için, pahalı Fransız malı şemsiyesini hiç düşünmeden harca daldırarak karıncayı kurtardı.

Yıllar sonra öldüğü gece, yakın dostlarından bir kaçı onu rüyasında gördü. Genç ve ışıl ışıl parlıyordu. Ona, yaptığı cömert yardımları sayesinde cennete gidip gitmediği sorulduğunda, şöyle cevap verdi: "Hayır, içinde bulunduğum güzel hâlin hepsi o küçük karınca sayesindedir".

Şefkat göstermek için büyük bir zenginliğe sahip olmanız gerekmiyor. Hz. İsa'nın söylediği gibi, bir serçenin düşüşü bile kaydedilmektedir.

### Zikir Yolu

Tasavvuf içimizdeki hazineyi hatırlama disiplinidir. Sûfiler Allah (c.c)'ın hepimizin içine bir ilâhî kıvılcım yerleştirdiğine inanır. Bu kıvılcım kalbimizin ta derinliğindedir; ancak bizim Allah (c.c) dışındaki herşeye yönelik sevgimiz, bu dünyanın önemsiz işlerine bağlılığımız, gaflet ve unutkanlığımızla perdelenmiştir. Bu perdelerin kendileri de gerçek değildir. Hz. Peygamber aracılığıyla Allah (c.c) buyuruyor ki; "Sizinle Benim aramda yetmiş bin perde bulunmaktadır; ancak Benimle sizin aranızda hiçbir perde yoktur".

Dervişlerin büyük bir kısmı, ilâhî isimler ve sıfatların (Esma-ül Hüsnâ) tekrarından ve Kur'an'dan âyetler ve dualardan oluşan günlük zikirler yaparlar. Tarikatların büyük bir kısmında ayrıca cemaat halinde yapılan haftalık zikir ayini vardır. Dervişler dualar okur ve seçilmiş ilâhî isimleri zikrederler. Bu ayinlerin en ünlüsü müzik, ilahi ve dervişlerin semasından oluşan Mevlevî âyinidir. Diğer tarikatlar ilâhîler ya da belli dualara ağırlık verirler. Bazı tarikatlar zikri oturarak yaparken, diğerleri ayakta, bazıları ise ikisini birleştirerek yaparlar.

Allah (c.c)'ın içimizde her şeyiyle hazır ve nazır olduğuna inanmakta büyük bir güç vardır ve zikir yalnızca bildiğimizin idrakinde olmamızı sağlar. Bir velî bu fikri şu şekilde ifade etmektedir: "Ey hakkı arayan kişi, bil ki Hakk'a giden yol senin içindedir... Varmak ya da ayrılmak yoktur... Orada Allah (c.c)'tan başka ne vardır ki?"[12]

12. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.198.

Tanınmış bir Sûfî üstadı dervişlerine der ki; "Kapıyı imanla çalmaya devam etmelisiniz, ki kapı sonunda size açılacaktır". Kendisi de bir velî olan Rabia, oradan geçiyordu ve bu sözleri işitti. O da şu yorumu yaptı; "Acaba bu kapı hiç kapandı mı ki?" Bu yorumu duyan mürşid, onu hürmetle selâmladı.

EKSERSİZ

Sûfî Günlüğü

Bir çok Sûfî kendi kendini gözlemlemek ve idrakini açmak için günlük tutar. İbn Arabî, kendi mürşidlerinin her akşam günlük faaliyetleri ve tecrübeleri üzerine düşünmek için yalnız başlarına otурduklarını rivayet etmektedir. Eğer eylemleri tevbeyi gerektiriyorsa, tevbe ediyorlardı, eğer eylemleri pişmanlık gerektiriyorsa, pişmanlık duyuyorlardı. İbn Arabi de onları örnek almıştı.

Günlüğünüze her akşam yazmaya ve gün boyunca söylediklerinizi ya da yaptıklarınızın etkileri üzerinde düşünmeye başlayın. Her gün tecrübelerimiz ve eylemlerimiz konusunda daha derin düşünmeye başladıkça, kendimizi daha iyi tanıyacağız. Kendini tanıma, kendimizi dönüştürme mücadelesinin en az yarısıdır.

# İkinci Bölüm

# Kalbinizi Açma

"Ey dostum! Kalbin ellalı bir aynadır. Üzerinde birikmiş toz perdesini silip temizlemelisin, çünkü o İlâhî sırların nurunu yansıtmak üzere yaratılmıştır".

GAZALİ[1]

Bir şeyh hastalıktan daha yeni kurtulmuştu. Kış mevsimiydi, bu nedenle onun dervişi daima şeyhin sabah namazı abdesti için suyu ısıtmak üzere erkenden kalkardı. Bir sabah derviş uyandı ve üstadının çoktan uyanmış olduğunu gördü. Bir su ibriğini kaptı ve sıkıca göğsüne bastırdı. Suyu dökmeye başladığı zaman, su şeyhin ellerini yaktı. Şaşıran şeyh sevgili dervişine sordu; "Nerede kaynattın bunu?" Derviş cevap verdi: "Gönlümün ateşinde".

## Manevî Merkezimiz Olarak Kalp

Batılı eğitimciler aklı aşırı derecede öne çıkarma ve kalbi görmezden gelme eğilimindedir. Temel eğitimin -okuma, yazma ve aritmetik- tamamı aklın öğrenmesini içermektedir. Müzik, sanat ve sosyal beceriler gibi kalbi geliştiren dersler genellikle ikinci sınıf, önemsiz dersler olarak görülür. (Bu eğitim çok zeki, ancak yeterince atik

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFrancisco, 1997), s.124.

olmayan yüksek eğitimli üniversite mezunu klişe tiplerini yarattı.) Buna karşın Sûfi psikolojisi kalbin beslenmesi ve geliştirilmesi gereksinimini vurgular. Kalbi açık olan, kalbi kapalı olana nazaran, daha arif ve daha şefkatli ve daha anlayışlıdır.

Burada kalpten kastım fizîki kalp değil, bâtınî manevî yapıdır. Kalplerimiz bâtınî ışığın, ilhamımızın, yaratıcılığımızın ve tutkumuzun kaynağıdır. Gerçek bir Sûfî, kalbi canlı, uyanık ve nurla dolu olan kişidir. Bir Sûfî mürşidin ifadesiyle; "eğer sözler kalpten geliyorsa, kalbe girecektir; ancak eğer dilden geliyorlarsa, kulakların ilerisine geçemezler".

Sevgi tasavvufun özüdür ve sevginin mekânı ise kalptir. Sevginin gücünü ve uyanık bir kalbin önemini en berrak biçimde anlatanlar Sûfî şairlerdir.

Bir zamanlar genç bir kadın sordu bana,
"Bir erkek olmak nasıl bir duygu?" ve ben cevap verdim,
"Canım Kardeşim,
Çok emin değilim".
Sonra dedi ki,
"Peki, sen bir erkek değil misin?"
Ve bu defa cevapladım,
"Ben cinsiyeti
İnsanların sıklıkla bir tasmayla yürüyüşe çıkardıkları,
Ve bir takım tuhaf yarışmalara girip,
Tuhaf ödüller kazanmaya çalıştıkları,
Güzel bir hayvan olarak görürüm.
Canım Kardeşim,
Hâfız'a sorulacak daha iyi bir soru
"Bir gönül olmak nasıl bir duygu?"
Olmalıydı.
Çünkü benim bütün bildiğim sevgi,
Ve ben kalbimi Sonsuz
Ve her yerde bulunum."[2]

### Manevî ve Fizîki Kalpleri Karşılaştırma

Manevî kalp tıpkı fizîki kalp gibi işlev görür. Fizîki kalp, insan bedeninin en merkezî yerine yerleşiktir; manevî kalp ise alt benlik ile ruh arasında bir yere yerleşmiştir. Fizîki kalp bedeni düzenler; manevî kalp ise psişeyi düzenler. Fizîki kalp

2. Hâfız, I hear God Laughing: Renderings of Hâfız, çeviren D. Ladinsky (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.69.

taze, oksijenli kanı bedendeki her bir organ ve her bir hücreye göndermek suretiyle bedeni besler. Ayrıca damarlar aracılığıyla kirli kanı toplar. Aynı şekilde, manevî kalp hikmet ve nur yayarak ruhu beslerken kişiliği de tahammül edilmez özelliklerinden arındırır. Kalbin bir yüzü maneviyat âlemine, öbür yüzü ise alt benlik âlemine ve negatif özelliklerimize dönüktür.

Fizîki kalp yaralandığında, hastalanırız ve eğer aşırı derecede hasar görürse ölürüz. Eğer manevî kalbimiz nefsin (ya da alt benliğin) negatif karakteristiklerine boyanırsa, manen hastalanırız. Eğer kalbimiz tamamen nefsin egemenliğine girerse, manevî yaşamımız sona erer.

Kalp, duygusallıkla karıştırılmamalıdır. Öfke, korku ve açgözlülük gibi duygular nefsten gelir. İnsanlar "kalplerinin arzusu" hakkında konuştukları zaman, genellikle nefsin arzularından söz etmektedirler. Nefsler zevke düşkündür ve Allah (c.c)'la ilgilenmezler; kalp ise Allah (c.c)'a düşkündür ve yalnızca Allah (c.c)'ı anmakta zevk arar.

Kalp her bir düşünce ve eylemimize doğrudan tepki verir. Şeyhim her türlü sözcüğün ya da eylemin kalbi yumuşattığını ve her türlü nezaket dışı sözcük ya da zararlı eylemin onu katılaştırdığını söylerdi. Hz. Peygamber (A.S.M.) şu sözleriyle kalbin merkezî önemine atıfta bulunmaktadır: "Gerçekten de insan bedeninde bir et parçası vardır, o iyi olduğunda, bedenin geri kalan kısmına huzur getirir ve o bozuk olduğunda bedenin geri kalan kısmını bozar ve bu parça kalptir"[3] Rumî bize şunu öğretmektedir:

Bir kalp ehli ol,
Ya da en azından zahit;
Olmazsan o zaman,
Çamura saplanmış bir eşek gibi kalacaksın.
Eğer kişi kalpten mahrumsa, hiçbir yarar sağlayamaz;
Ancak kötülükte kişi
Dünyada meşhur olacaktır.[4]

## Kalbi Açma

Karmaşık maddî dünyamızın altında gizlenmiş bâtınî realiteleri daha derinden kavramak için kalp gözlerini ve kulaklarını açabiliriz. Bir Sûfî mürşidin ifadesiyle:

3. J. Nurbaksh, The Psychology of Sufism'de nakledilmiştir. (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1992).
4. Nurbaksh'ta Lahiji, 1992.

> Kalp, görünmeyeni gören bir göze, görünmeyen âlemin sakinlerinin konuşmalarını ve Allah (c.c)'ın Hitabını işiten bir kulağa sahiptir. Görünmeyenin kokularını duyan burna ve sevgi tadını, iman lezzetini ve marifetullahın zevkini tadan bir damağa sahiptir.[5]

Kalp, Allah (c.c)'ın herkesin içine yerleştirdiği bir mabeddir: İçimizdeki kutsal kıvılcımın mekânı olarak yaratılan bir mabed. Meşhur bir kudsî hadiste "Bütün göklere ve yerlere sığmayan Ben, ihlâslı müminin kalbine sığarım" buyrulmaktadır. Hepimizin içindeki bu mabed, yeryüzündeki en kutsal tapınaklardan ve mabedlerden daha kıymetlidir. Bir insanın kalbini kırmak, yeryüzünün kutsal mabedlerinden birine zarar vermekten daha büyük bir günahtır.

Derviş olmak her insanın kalbinin ilahi bir mabed olduğunu hatırlamaktır. Bir çok kalp yaralıdır ve onun yarattıklarını bu yaralı kalpleri iyileştirmeye çalışarak hizmet edebiliriz. Bu tür bir hizmet kendi kalplerimizi de iyileştirir ve açar. Sûfî mürşidi Ensari'nin ifadesiyle; "Ne kadar çok seversek, kalplerimizi o kadar çok açarız. Sevgisiz ve kalbin samimi niyeti olmaksızın eylem, çok az anlam kazanır ya da hiç kazanmaz."[6]

Birçoğumuz idollere (idollerle, ün, para ve güç gibi bu dünyanın fanî şeylerini kastediyorum) tapınmayı kalbimize soktuk ve kendimizi onları elde etmeye adadık. Tasavvufun temel âdetlerinden birisi *la ilâhe illallah* kelime-i tevhîdini sık sık tekrarlamaktır. Tasavvuf disiplini, kalbimizi temizleyerek onu ilahi huzuruna uygun mabedler haline getirmeyi içerir.

Arapça *kalb* terimi "dönmek" ya da "çevirmek" kökünden gelir. Bir bakıma manevî anlamda sağlıklı bir kalp, tıpkı sürekli dönen ve tarayan bir radar gibi, asla dünyada hiçbir şeye sabitlenmez ya da bağlanmaz; daima kutsalı arar. La ilâhe illallah tumusol testi ile, kalp bize bu dünyadaki hiçbir şeyin tapmaya değmeyeceğini, Allah (c.c)'ın her yerde hazır ve nazır olduğunu söyler.

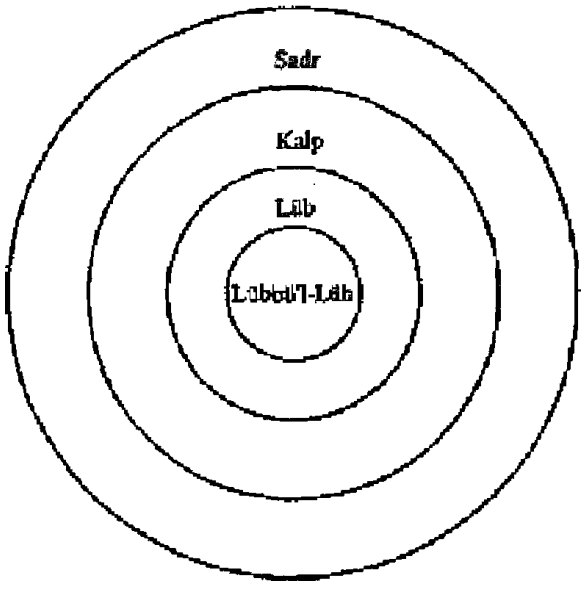
> Bir bayram günü. Halife Harun Reşid en iyi kıyafetlerini giyer ve halkın arasına girer. Herkes onun harika kıyafetlerine imrenir ve tezahürat yapar. O sırada Behlül, Halifenin önüne çıkar ve der ki:
> "Bayram yeni ve güzel kıyafetler giyme zamanı değildir.
> Bayram Allah (c.c)'a hizmet etmekle ve Rabbinin idrakine varmakla kutlanır.
> Bayramı kutlamak için bu âlemin sultanı değil, kalplerin sultanı olmak gerek.

5. Razi, içinde yeraldığı esen: Classical Persian Sufism: from its Origins to Rumi, editör: L. Lewisohn (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1993), s.528.
6. Fadiman ve Frager, a.g.e., s.102.

Bu âlemin sultanları unutulur gider, ama kalplerin sultanı asla unutulmaz".
Bunu işiten Harun Reşid gözyaşlarına boğuldu.[7]

## Kalbin Dört İstasyonu

Âlim Tirmizî'ye göre; kalbin dört istasyonu vardır: Göğüs (sadr), kalp, iç kalp (lübbü'l-lüb), en iç kalp (lübbü'l-lüb).[8] Bu dört istasyon tıpkı ortak merkezli iç içe küreler gibi birbiri içinde yer alır. Göğüs en dış küreyi meydana getirirken, kalp ve iç kalp iki orta küreyi oluşturur ve kalbin özü merkezdedir.




Her bir istasyon bir nura sahiptir. Göğüs herhangi bir dinin zahirî formlarının uygulanmasının (amel) nurunun mekânıdır. Kalp evi İman Nurunun mekânıdır. İç kalp Marifetullahın (gnosis) Nurunu barındırır. En iç kalp kutsallığın iki yönü olan Tevhid Nuru ve Ehadiyet Nurunu taşır.

Dört istasyon tıpkı bir çiftliğin farklı mekânları gibidir. Göğüs, tıpkı bir çiftliğin dışarıyla sınırlarını belirleyen, vahşi hayvanlara ya da yabancılara en fazla açık olan en dış kısmı gibi, en dış bölgeyi oluşturur. Kalp ile dünya arasındaki ara yüzeydir.

Kalp, evin kendisine karşılık gelir. Duvarlarla çevrili ve kilitli bir ya da daha fazla kapılarla güvenlik altına alınmıştır. Yalnızca aile üyeleri ve davetli misafirler girebilir. İç kalp ailenin en değerli malvarlıklarını içinde saklayan kilitli hazine odasıdır. Anahtarı çok az kişide bulunur.

---

7. A.g.e., s.201-202.
8. Kalbin dört istasyonunun bu analizi, sekizinci yüzyılda yaşamış bir Sûfî üstadı olan el-Tirmizî'nin eserine dayandırılmıştır. Bu dört istasyonun orijinal Arapça isimleri şunlardır: *Sadr, kalp, lüb, lübbü'l-lüb.*

Her bir istasyon ayrıca tasavvuftaki farklı manevî aşamalarla, farklı bilgi ve anlayış düzeyleriyle, farklı nefs düzeyleriyle ilişkilidir:

| Göğüs (Sadr) | Kalp | İç Kalp (lüb) | En İç Kalp (lübbü'l-Lüb) |
|---|---|---|---|
| Amel Nuru | İman Nuru | Marifetullah (Gnosis) Nuru | Tevhid ve Ehadiyet Nuru |
| Arayışta Olan[9] | Mümin | Gnostik | Fenafillah |
| Doğru Fiillerin Bilgisi | Bâtınî Bilgi | Bâtınî Hikmet (ilm-i ledün) | İlâhî Lütûf |
| Zalim | Pişman[10] | İlham almış | Dingin |
| (Nefs-i Emmare) | (Nefs-i Levvâme) | (Nefs-i Mülhime) | (Nefs-i Mutmainne) |

Göğüs (Sadr)

Göğsün Arapça karşılığı *Sadr*'dır ve bu sözcük ayrıca "kalp ve akıl" anlamına da gelir. Bir fiil olarak dışarıya çıkmak, öncülük etmek ve ayrıca direnmek ya da muhalefet etmek anlamı taşır. Kalple alt benlik arasına yerleşen göğüs, en dış kalp olarak da adlandırılabilir. Bu ikisi arasındaki buluşma noktasıdır ve birbirlerine müdahale etmelerini önler. Göğüs bizim dünya ile ilişkilerimize öncülük eder ve onun aracılığıyla alt benliğin negatif teşviklerine direniriz.

Göğüs, içimizdeki pozitif ve negatif güçler arasındaki ana muharebe meydanıdır. Burada olumsuz eğilimlerimiz yoluyla test ediliriz. Eğer pozitif güçler güçlü ise, göğüs nur ile dolar ve kalbin merkezindeki İlâhî Ruhun etkisi altına girer. Diğer yandan, eğer haset, arzu, tutku ve kibir gibi negatif özellikler göğse girerse ya da eğer göğüs üzüntü, ıstırap ya da facia nedeniyle daralır ve bu uzun süre devam ederse, göğse zulmet hakim olacaktır. Kalp daralır ve katılaşır ve kalbin diğer istasyonlarının iç nurunu engeller.

Amel Nuru

Göğüs bizim sözlerimiz ve eylemlerimizden doğrudan etkilenir ve dindarlık, hayır işleri, hizmet ve bütün dinlerde bulunan temel prensiplerin uygulanmasıyla beslenir.

9. Sûfilerin dört aşamasının bu sıralı isimleri kalbin her bölümüne karşılık gelmektedir.
10. Burada el-Tırmizî benlik aşamalarının geleneksel sırasını değiştirmiş ve nefs-i mülhimeyi, nefs-i levvâmeden daha aşağı bir konuma koymaktadır. Ben buradaki tabloda geleneksel sırayı korudum.

Pozitif eylemlerle, göğüs genişler ve amel nuru büyür. Bu nedenle hizmet Sûfî tarikinin ana unsurlarından birisidir. Bu yol, bir anlamda kolaydır. Yapmak zorunda olduğumuz tek şey; başkalarına zarar vermekten ve onlardan yararlanmaktan kaçınmak ve bunun yerine kendimizi hizmete ve yardıma adamaktır. O zaman kalpler gittikçe daha fazla açılır ve manevî tarikte ahenkli ve emin adımlarla ilerleriz. Çabalarımızda samimiyet de önemlidir. Örneğin; başkalarına onların yararı için hizmet ederiz, övülmek ya da kişisel yarar elde etmek için değil. Bu bölümün sonraki kısımlarında göreceğimiz gibi, ihlâs kalbin iç istasyonundan gelir.

Tasavvuf işi, göğsün temizlenmesi ve kalbin açılması bâtınî çalışmasını içerir. Katı kalpliliğin çarelerinden birisi Allah (c.c)'ı zikretmektir. Zikrullahın iki en yüce biçimi farz olan ibadetler ve Allah (c.c)'ın isim ve sıfatlarının yâd edilmesidir.

Şeyh Muzaffer Efendi "ibadetin zahirî şartlarını öğrenmek oldukça kolaydır, ancak zor olan kalplerimize dua etmeyi öğretmektir" derdi. Temizlenmek ve temiz giysiler giymek zor değildir; ancak içlerimizi temizlemek çok zor olabilir. Tasavvufun hedefi, kalpleri geliştirerek dua edecek hale getirmektir. Samimi, sabırlı, sadıkâne dua etmek ve diğer manevî eksersizlerle göğüs temizlenir ve genişler. Bu uygulamalar negatif eğilimlerimizi dağıtacağı için, kalbin iç nuru güçlenir ve temizleme gücünü sürdürür. Kalbin temizlenmesi ancak ilâhî yardımla tam olarak başarılabilir. Kur'ân buna şöyle işaret etmektedir: "Allah (c.c) bunları sizin sadrınızda olanı denemek ve kalplerinizdeki niyeti temiz pâk etmek için başınıza getirdi"(3.154).

Nefs bütün zahirî eylemlerimizin hayati parçasıdır, çünkü eylem kapasitemiz nefste yer alır. Bir bakıma, kalp hisseder ve nefs eyleme döker. Dinin amelî uygulamasının, nefsin Allah (c.c)'ın iradesi doğrultusunda kullanılması olduğunu söyleyebiliriz. Bu, bireysel iradenin Allah (c.c)'ın iradesine teslim olması, kutsala hizmete adanmışlık ve bizi Allah (c.c)'a götürecek yolu izlemekle olur.

Paradoksal olarak, ayrıca kolay ya da en çekici olanın yerine doğru olanı yapmak üzere bireysel irademizi kullanmaya ihtiyacımız vardır. Bütün dinlerde bulunan hakikat yolunu izlemek için bireysel irademizi doğru kullanmalıyız. Müridlerden birisi bazı eski alışkanlıklarını yenmek için başarısızca mücadele etmekteydi. Mürşidinden hayır dua istedi. Mürşidi şöyle cevap verdi; "Sen benim hayır duamı, ayrıca Allah (c.c)'ın lütfunu alacaksın. Şimdi ihtiyacın olan şey kendi hayır duandır".

Bir bakıma nefs, bizi sınamak için sadra girer. Başarılı olmak için mutlaka dinî ve manevî amellerde başarılı olmalı ve ihlâsla ve şefkatle hareket etmeye devam etmeliyiz. Bu ameller bizim negatif eğilimlerimizi dağıtır; sonra kalbin iman

nuru sadrı aydınlatır ve nefsin sadra egemen olmasını önler. Bu noktada bile, negatif, dengesiz huylarla mücadele etmeye devam etmek zorundayız.

### Sadrın (Göğsün) İlmi

Daha önce sözü edildiği üzere, göğsü ifade etmek için kullanılan Arapça sözcük; eğitim, ezberleme ve bireysel çaba ile öğrenilebilecek ve tanışılabilecek, yazılabilecek ya da başkalarına öğretilebilecek bütün bilgilerin mekânı olan "akıl" (Akl-ı meâş) ile aynı kökten gelmektedir. Sadr'da tutulan bilgi zahirî ya da dünyevî ilim olarak adlandırılmıştır; çünkü bu geçim kaynağı sağlama ve dünyevî işleri başarılı bir şekilde ele alma için yararlıdır. Ancak bu tür bilgi ayrıca gurur ve kibri artırma eğilimi gösterir. "*Ben* biliyorum" ve "*Ben* başardım" ve de "Başkalarından *daha fazla* biliyorum ve *daha fazla* başarıyorum" şekilde düşünmeye başlarız. Sadra dışarıdan gelen bilgi ancak çabayla, tekrarla ve konsantrasyonla yerleşir.

Sadra giren başka bir bilgi türü içten, kalpten gelir. Bu bâtınî bilgi göğse daha kolay yerleşir; bâtınî hikmetin incelikleri ve ilâhî inayetin göstergelerini içerir. Ancak bu bilgiyi koruyabilmek için, o bilgi üzere *harekete geçmek* zorundayız. Eylemlere yansımayan bâtınî hikmet kısa sürede söner gider.

Rumî bu iki bilgi sürecini "tam akıl" (Akl-ı meâd) ve "kazanılmış akıl" (akl-ı meâş) olarak ifade etmektedir.* Kazanılmış akıl bir çok farklı düzeye sahiptir; ancak her bir düzeyi bilgisini dışarıdan alır. Tam aklın (Akl-ı meâd) kaynağı ise içeridedir.

> Akıl iki çeşittir: Birincisi kazanılır. Onu... kitaplardan, mürşidlerden, ezberleyerek ve düşünerek, kavramlardan, mükemmellikten ve yeni bilimlerden öğrenebilirsiniz.

---

* Safer Baba, Istılâhât-ı Sofiyye Fî Vatan-ı Asliyye, Tasavvuf Terimleri (Heten-Keten Yayınları, İstanbul: 199, s.12) adlı eserinde Akl-ı meâşı; "dünya için yorulan, hak ve hakikate varamayan" akıl olarak; akl-ı meâd'ı ise; "Aşkullah ve aşk-ı Resulullah'la gönlü dolan, ilm-i ledünne erişip zât-ı ilâhiyeye varan" akıl olarak tanımlamaktadır. Prof. Dr. Ahmet Yüksel ÖZEMRE ise, İslâm'da Aklın Önemi ve Sınırı (Kırkambar Yayınları, İstanbul, 1998, s.333-335) adlı kitabında akl-ı meâş ile akl-ı meâd arasındaki farkı elde ediliş ve kapasiteleri bakımından birbirinden şöyle ayırmaktadır: "Beşer ancak gerçek bir Mürşîd-i Kâmil'in idaresi ve eğitimi altında önce nefsine karşı ve sonra da cehâlete karşı açacağı cihâdlar süresince, tıpkı emeklemekden yürümeğe geçen bir sübyân gibi, yavaş yavaş Akl-ı Meâd ile ünsiyet kesbetmeğe başlar. Akl-ı Meâd ona Ledün İlmi'nin kapılarını açar. Bu ilim gündelik aklımızın (zâhirî âleme mahsus olan, ancak onu ve ondan esinlenilen sınırlı şeyleri kavrayabilen ve bunlar hakkında çelişkisiz ve bunların gerçeğine uyan hükümler verebilen) Akl-ı Meâş ile kavrayabileceği bir ilim değildir".

Aklınız başkalarından daha fazla tekamül edebilir; ancak onu kazanmaktan dolayı çok ağır bir yük yüklenmektesiniz... Kaynağı kendi içinizde arayın![11]

Kalp

Sadrınızı temizlediğimiz ve kalbinizi açtığınız zaman, suni zahirliğimizi aşarak enfüste (iç alemimizde) gizli olanı kavramaya başlarız. Daha önce sözü edildiği üzere; başkalarına zarar veren ya da evrensel manevi prensipleri (dürüstlük, doğruluk, şefkat gibi) ihlâl eden fiiller kalbi kapatma ya da katılaştırma eğilimi sergiler. Derviş olmak için yumuşak, aciz, hassas ve bilen bir kalbe sahip olmak gerekir.

Kalbin İlmi

Peygamberimiz Hz. Muhammed (A.S.M.) buyurdular ki; "İlim iki çeşittir: Dilin ilmi... ve gerçekten değerli bir ilim olan kalbin ilmi". Batı da bizler "dilin ilmi"ni yani kazanılan aklın (akl-ı meâş) düzeylerinden birisi olan kitabî öğrenimi aşırı derecede öne çıkarırız. Bu kalbin derin ilmini, tam aklı (akl-ı meâd) henüz tanımamış olan geleneksel Batı psikolojisinin koyduğu bir sınırdır.

Beyin data saklayan ve depolanan bilgileri yeniden düzenleyebilen bir bilgisayar gibidir; ancak yaratıcılık kalpten gelir. Maalesef, hâlâ kibirli, dünyaya düşkün ve egoist bir çok yaratıcı bireyin bulunmasında görüldüğü gibi, kalbin yaratıcılığı nefsler tarafından kötüye kullanılabilir.

Daha önce sözü edildiği üzere, kalp ilminin temel unsurlarından birisi bildiğimizi *uygulamak*tır. Kalp ilmi tecrübe ile derinleşir. Benim üstadım olan Halveti-Cerrahî tarikatının Şeyhi Safer Efendi büyük bir tevazu ile şöyle demişti: "Tasavvuf hakkında çok şey bilmiyorum; ancak öğrendiğim her şeyi sevdim ve kırk yıla aşkın süredir onları yaşadım". Bunlar gerçek bir derviş ve gerçek bir şeyhin sözleridir. Tasavvuf yaşanan bir öğretidir. Azıcık bir uygulamalı ilim, irfanı kazandırır; ama çok fazla kitabî ilim zihinsel ve manevî hazımsızlığa neden olur.

Nasreddin Hoca kadılık yapıyordu. Kadının birisi oğluyla beraber makamına gelerek, oğlunun aşırı derecede şeker tutkunu olduğundan şikayet etti. Hocadan oğluna sürekli şeker yemekten vazgeçmesini söylemesini istedi. Nasreddin Hoca bilgece başını salladı ve şimdi gidip iki hafta sonra gelmelerini istedi. İki hafta sonra geldiklerinde, çocuğa; "oğlum bundan böyle şeker yemeyi bırakacaksın" dedi.

11. W. Chittick, The Sufi Path of Love adlı eserde Rumî, (Albany: State University of New York Press, 1983), s.35-36.

Anne sordu; "Neden bizi iki haftadır beklettin? Bunu ilk geldiğinde söyleyemez miydin?".

"İlk önce" dedi Nasreddin Hoca, "benim şeker yemeyi bırakmam gerekiyordu."

Batı'da, öğrendiğimizi yaşamaksızın öğrenmeye ve konuşmaya o kadar alışmışız ki, bu öykü bize mizah gibi geliyor. Aslında gülünç olan bizleriz. Kafadaki ilimle kalpteki ilim arasındaki farkı gösteren bir başka öykü de şudur:

Günün birinde bir âlim büyük bir gölde sandalla geziyordu. Küçük bir adadan bir ses geldiğini işitti. Merak içinde adaya kürek çekti ve bir münzevînin oturmuş, aynı kudsî ibareyi tekrarlayarak zikir çektiğini gördü.

Alim münzeviye seslendi ve tekrarladığı klâsik Arapça ibareyi yanlış telâffuz ettiğini anlattı. Âlim, cahil bir münzevînin hatasını düzelttiğinden dolayı memnuniyet duyuyordu. Çünkü bu kudsî duayı yapanın su üstünde bile yürüyebileceği rivayet ediliyordu.

Alim yaptığı iyi işten memnun bir şekilde kürekleri çekerek ayrıldı oradan. Sonra birden ardında bir gürültü duyarak geri baktı. Münzevî suyun üzerinde koşarak kendisine doğru geliyordu: "Ey Âlim efendi, o duayı eski hâliyle o kadar çok tekrar ettim ki doğrusunu öğrenmem zor olacak! Lütfen doğrusunu bana bir kez daha söyle".

Kalp ilmin temel prensiplerini içerir. Tıpkı sadırdaki bilgi havuzunu besleyen bir kaynak gibidir. Kalp bir kök ve sadr ise ondan beslenen bir daldır. Hem kalbin bâtınî ilmi hem de aklın (ya da sadrın) zahirî ilmi gereklidir.

Haricî ilim mesleki becerilerimiz ve ev kurmak ve aile geçindirmek için gerekli bilgilerimiz dahil olmak üzere yaşamımızı sürdürmemiz için gerekli bilgileri içermektedir. Bâtınî ilim, anlam ve hayat vermek için zahirî biçime mutlaka eşlik etmesi gereken hakikatin kavranmasıdır. Bâtınî ilim desteklenmek ve sürdürülmek için zahirî uygulamaya ihtiyaç gösterir ve tecrübe yoluyla derinleşir.

Hz. Muhammed (A.S.M.) şöyle buyurmaktadır: "Ameller niyetlere göredir" ve "Hiçbir amel niyet etmeyene ait değildir". Herhangi bir zahirî eylem (amel) yalnızca kalbin samimi niyetiyle anlam ve değer kazanır. Kalp İman Nurunun mekânı olduğu gibi, sevgi, inanç, sükûnet, hata yapma korkusu, tevazû, yumuşaklık, huzur, itaat, sabır, zerafet ve saflığın da yurdudur. Allah (c.c) kalbimizi, nefsin otoritesi dışına yerleştirerek bize merhametini göstermiştir. Sadr nefsin ve negatif eğilimlerimizin etki alanının en son sınırıdır.

Sadr amellerimize bağlı olarak genişleyebilir ya da daralabilirken, kalbin nuru, tıpkı güneş ışığı gibi, bütün ve değişmez olarak kalır. Güneş, bulutlarla, sisle ya da gece karanlığıyla perdelense bile, asla değişmez. İhmal, unutkanlık ya da itaatsizlik kalbin nurunu perdeleyebilir ve böylece onun alt benlik üzerindeki gücünü azaltabilir. Ancak eğer samimiyetle tevbe edersek, bu örtüler kalkabilir,

perdeler parçalanabilir ve İman Nuru yeniden parlamaya başlar. Bunun olması için ilâhî yardım ve inayete ihtiyacımız olacaktır.

### İmanın Nuru

İmanın Nuru, tıpkı bir çok örtü katmanlarıyla örtülmüş harika bir lâmba gibidir. Işığın kendisi tam ve mükemmel olsa da, onu engelleyen örtüleri kaldırmamız gerekir. Tasavvuf psikolojisinde ilk günah* yoktur. Hiç birimiz özünde kötü değiliz; aslında hepimiz doğuştan hikmet ve iyilikle doğarız. Hepimiz aynı bâtınî İman Nuruna sahibiz. Hatta nur tamamıyla gizlendiğinde bile, hâlâ özünde tam ve kusursuzdur. Bizim görevimiz Allah (c.c)'ın kalplerimize yerleştirdiği nuru keşfetmek ve Allah (c.c)'a, bize yardım etmesi ve çabalarımızın neticesini hayırlı kılması için dua etmektir.

Kalbin derinliklerine inebilen bazılarına Allah (c.c), asil karakter, cömertlik, sabır ve negatif eğilimlerle mücadele etmek gibi manevî erdemlerin bâtınî ilmini (ilm-i ledün) nasip eder. Başkalarına Allah (c.c) ve Allah (c.c)'ın rahmet, cemâl, celâdet ve mağfiret sıfatları hakkında belâgatla konuşma yeteneği verilir. Bazıları Allah (c.c) ve manevî tarik konusunda ilham dolu şiirler ve makaleler yazma yeteneği ile süslenir. Bu arada bazıları ise Allah (c.c)'ın vahdet ve Ehâdiyeti üzerine öylesine derin tefekkür tecrübeleri yaşar ki, kendi içlerinde Allah (c.c)'tan başka hiçbir şey görmez olur. Hakiki hikmet sahipleri kendi derinliklerinde sürekli arayış içinde olan inci toplayıcıları gibidir.

### Allah (c.c) Korkusu

Kalp, çoğu zaman "Allah (c.c) korkusu" olarak tercüme edilen *"takva"*nın mekânıdır. En alt düzeyinde takva Allah (c.c)'ın gazabından korkmak anlamına gelir. Sûfiler için takva; Allah (c.c) sevgimizi, Allah (c.c)'a yakınlık duygumuzu ve Allah (c.c) aşkı duygumuzu kaybetme korkusu anlamına gelir. Bu şekilde Allah (c.c)'tan korkanlar, cezalandırılma korkusuyla değil Allah (c.c)'ın emirlerine

---

* Hıristiyanlar ve bilhassa katoliklere göre ilk günah *(original sin)*; Hz. Adem ile Havvâ'nın Cennet'teki yasak ağacın meyvesinden tatmak suretiyle işlemiş olduktan günahtır. Onlar bu günahın bütün insanlara sirayet ettiğine ve her doğan çocuğun günahkâr olarak doğduğuna, Hz. İsa'nın çarmıhta kurban edilmesiyle bu günahın kefaretinin ödendiğine, bundan sonra Hz. İsa'ya inanıp da Onun cemaatine dahil olarak kiliseye tâbi olanın (vaftiz olanın) günahlarının Mesih İsa'nın çarmıhta çekmiş olduğu kutsal ıstırabın hürmetine affedileceğine ve kilise dışında ise kimseye kurtuluş bulunmadığına inanırlar. (Bakınız Ahmet Yüksel Özemre, Toma'ya Göre İncil, ya da Hz. İsa'nın 114 Hadisi, İstanbul: İyiadam Yayınları, 2002, s.36-37). (Çev. Notu).

uyma coşkusu nedeniyle bu tarz davranırlar. Takvanın daha iyi bir meâli "Allah (c.c)'ın varlığının idraki" olabilir. Bilenler Allah (c.c) korkusunun bizi kuşkuya, sahte bir ilâha tapmaya, aldanmaya, samimiyetsizliğe ve ikiyüzlülüğe karşı koruyacağını bildirmektedirler.

Takvanın bir başka meâli "Allah (c.c)'ın varlığını bilmektir". Bu şuur bizi daha dikkatli düşünmeye ve daha bilinçli hareket etmeye götürür.

Eğer her bir söz ya da eylemin bizi ya Allah (c.c)'a yaklaştıracağını ya da bizi O'ndan uzaklaştıracağını hatırlarsak, takvanın başındayız demektir. O zaman bütün eylemlerimiz konusunda daha bilinçli ve daha dikkatli davranır hale geliriz.

### İç Kalp (Batın-ı Kalp)

Bu iç kalp bâtınî vizyonun mekânı ve Marifetullah (gnosis) Nurunun çıkış yeridir. Marifetullah "bâtınî hikmet" ya da "manevî hakikat ilmi" dir.

Kalp ve iç kalp birbiriyle çok yakından bağlantılıdır ve zaman zaman neredeyse birbiriyle ayırt edilemez. Kalp bilir, iç kalp ise görür. Tıpkı bilgi (marifet) ile vizyonun (rüyet) birbirini tamamladığı gibi, birbirlerini tamamlarlar. Eğer bilgi ve vizyon birleşirse, görünmeyeni görür ve imanımızda kesin hale geliriz.

Vizyonsuz bilgi sahipleri tıpkı yabancı bir ülke hakkında yıllarca eğitim gören ancak o ülkeyi asla ziyaret etmemiş âlimler gibidir. Uzaktan üzerinde ne kadar bilgi öğrenirlerse öğrensinler, idraklerinde daima bir eksiklik bulunacaktır.

Aynı şekilde bilgi olmaksızın vizyon da yeterli değildir. Bu tıpkı ülkenin dilini, tarihini ya da geleneklerini bilmeksizin yabancı bir ülkeyi ziyaret eden turistler gibidir. Turist ülkeye dair doğrudan tecrübeye sahip olabilir; ancak onu anlayacak ya da takdir edecek bilgiden yoksundur. Kendilerini hem bilen hem de tecrübe edenler kesin bilgiye sahip olacaklardır.

Yokluğun ötesinde, mekânın ötesinde, biçimin içinde,
Yalnızca Bir vardır. Ney der ki;
Onu bulma umudum yok.
Ancak Aşk çalar ve Aşk çalınan müziktir.
Bırakın müzisyen bu şiiri bitirsin.

Rumî[12]

12. C. Rumî, We are Three, çeviren C. Barks (Athens, Ga.: Maypop Books, 1987), s.21.

## İlahi Huzuru Bilinci

Hz. Cebrail (a.s.) Hz. Muhammed'e sordu, "Ey Muhammed! *İhsan* nedir?" Hz. Peygamber (A.S.M.) cevap verdi: "Allah (c.c)'a, O'nu görür gibi ibadet etmendir; çünkü sen O'nu görmesen de O seni görüyor ya".

Müminler Rablerini kalp gözüyle görürler ya da kalpleriyle bilirler ki Allah (c.c) onları görmektedir. Eğer daima ilahi huzurunda olduğumuzu bilseydik, eğer bu ilâhi huzuru gerçekten *hissetseydik*, hayatlarımız çok daha farklı olmaz mıydı?

İç kalbin vizyonu aşağıdaki öyküde sergilenmektedir:

> Şeyh Cüneyd onu çok seven bir genç dervişe sahipti. Cüneyd'in kademli dervişleri onu kıskanmaya başladılar. Günün birinde Cüneyd dervişlerine her birinin birer tavuk satın almalarını, sonra, hiç kimsenin, ama hiç kimsenin görmediği bir yerde onu kurban etmelerini istedi. Ne yaparlarsa yapsınlar, dervişlerin mutlaka gün batımında kadar dönmüş olmaları gerekiyordu.
>
> Dervişler birer birer dergâha döndüler, her birinin elinde kesilmiş birer tavuk vardı. İlk dönen derviş tavuğu satın aldığını, odasına gidip kapıyı kilitlediğini, perdeleri kapattığını ve tavuğu kestiğini söyledi. İkinci derviş karanlık bir dolaba girdiğini ve tavuğu orada kestiğini anlattı. Üçüncü derviş de tavuğu bir dolaba götürmüş, kendisinin bile kesilme olayını görmemesi için kendi gözlerini bağlamıştı. Bir başka derviş, tavuğu kesmek için ormanın karanlık, tenha bir köşesine götürmüştü. Bir başkası karanlık bir mağarayı seçmişti.
>
> Sonunda genç adamın sırası geldi. Başını öne eğmiş, mahcubiyet içinde dikiliyordu. Tavuk ise hâlâ koltuğunun altında kıpırdanıp duruyordu. Kısık bir sesle konuştu "Tavuğu evime götürdüm, ancak evin her yerinde O vardı. Ormanın en tenha yerine gittim, ama orada da O vardı. Görünmeyeceğim hiçbir yer yoktu". Genç adam ihsana sahipti. O zaman öbür dervişler Cüneyd'in onu neden sevdiğini anladılar.

İç kalbin idraki gerçek idraktir. "Kalp gördüğünü hiçbir şekilde yalanlamadı" (53.11)* Gerçek hikmet bâtınî ilmin iç vizyonla birleşmesinden doğar.

## En İç Kalp (Lübbü'l-lüb)

En iç kalp ya da kalbin kalbi, kapsamı ve aydınlığı itibarıyla sonsuzdur. Tıpkı kendisinin sabit kaldığı, onun dışındaki her şeyin etrafında döndüğü büyük bir eksen gibidir. (Arapça'da "öz", "bâtınî idrak" anlamına gelen *lübbü'l-lüb* terimi ile ifade edilen en iç kalp, dinin gerçek kaynağıdır.) Kalbin bütün diğer nurları en iç kalpteki Allah (c.c)'ın vahdaniyet ve ehadiyet nurlarına dayalıdır.

---

* Çeviride esas alınan Kur'ân meâlinde bu âyetin meali şu şekilde yer almaktadır: "(gözü ile) gördüğünü kalp yalanlamadı"

En iç kalp Allah (c.c)'ın rahmet sulan ile sulanır ve kökleri kuşkusuzluk nurları ile doludur. Allah (c.c) herhangi bir aracı olmaksızın en iç kalbi doğrudan ekip biçer. Tutkuları ve cehaletiyle nefs ona yaklaşamaz bile. En iç kalbin ağaçları İman Nurunu taşır. "Lakin Allah (c.c) size imanı sevdirdi ve onu kalplerinizde güzelleştirdi" (49.7)

Kötü huylarından dönen ve en iç kalbe ulaşmayı başarabilenler bâtınî idraki kazanırlar. "(O) hikmeti dilediğine verir ve her kime hikmet verilirse, muhakkak ona pek çok hayır verilmiş demektir. Bunu akıl sahiplerinden başkası hatırlamaz" (2.269). En derin hakikatler ancak lübbü'l-lüb yoluyla anlaşılabilir.

## Aklın ve İdrakin Aşamaları

Bâtınî idrakin genellikle akıl ya da mantığa benzeyen bir şey olduğu düşünülür; ancak birisi güneş ışığı gibi diğeri ise lâmba ışığı gibidir. Her ikisi de ışıktır; ancak lübbü'l-lübün ışığı süreklidir ve doğrudan ilâhî kaynaktan gelir. Akıl kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi, çalışma ve tecrübe ile zaman içinde değişebilir. İrfan sahibi bir kimsenin olgunlaşmış aklı, lübbü'l-lübün bâtınî idrakinin müttefikidir.

Aklın birinci aşaması doğuştan verilen akıldır (Akl-ı matbu'). Küçük bir çocuk iken konuşmayı öğrendikçe gelişir. Bu aşamada başkaları tarafından verilen emirleri ve konulan yasakları anlayabiliriz ve doğru ile yanlışı, yabancı ile akrabayı birbirinden ayırt edebiliriz.

Aklın ikinci aşaması (Akl-ı Mesmu') ergenlik çağında ortaya çıkar. Bu aşamada, aklın nuru sağlamlaşır. Yetişkinin makul davranması, mantıklı düşünmesi, ahlâkî ve dinî öğretileri izleyecek kapasiteye ulaşması beklenir. Aklın kapasitesinin bu ölçüde genişlemesiyle birlikte, doğru davranma yönünde büyük bir sorumluluk yüklenilmeye başlanır.

Aklın üçüncü aşaması tecrübedir (Akl-ı Selim). Akıllı kimse bilinmeyenin bilgisini, bilinen yoluyla kazanır. Bu aşama, aklın üç aşamasının en yararlı ve en üst aşamasıdır. Birincisi; kanıt yoluyla, idrakle kazanılır. İkincisi; başkalarının tecrübelerine dayalı ikinci el bilgilere dayalıdır. Tıpkı Amerika'yı hiç ziyaret etmeden, başkalarının anlattıklarıyla öğrenmek gibidir. Anlatılan bazı öyküler abartılı ya da yanlış olabilir; ancak dolaysız bir tecrübe olmaksızın bunu ayırt etmek çok güçtür.

Bu aşamanın bir sonraki safhası; gözün idraki, yani doğrudan görmektir. New York kentini ilk ziyaret edenler, uçağın penceresinden önce Özgürlük Anıtını ve Manhattan'ın gökdelenlerini görebilirler.

Bir sonraki aşama ise; doğrudan tecrübe yoluyla kavrayıştır. Bu ancak ziyaretçinin uçaktan inmesinden sonra gerçekleşir. Bir çok farklı Amerikalı ile karşılaşır ve Amerika Birleşik Devletlerinde olmanın ne gibi bir yaşam olduğunu görür, işitir, tadar, koklar ve hisseder.

Nihayet idrakin nihaî düzeyi; kişinin kendisini dönüştürmesi, bir ziyaretçi olmaktan çıkıp Amerikalı olmasıdır. Benzer şekilde, lübbü'l-lübün bâtınî ilmi yalnızca derin bir bâtınî dönüşümden geçen ve bu nuru örten örtüleri kaldırabilenler tarafından idrak edilebilir.

Allah (c.c)'ı tanıyanların hepsi akıllarını geliştirmiştir; ancak akıl ve ilim tek başına yetmez. Çok şey bilen ancak, bildiklerini yalnızca egonun hizmetinde kullanan bir çok kişi vardır. Gerçek irfan ve manevî idrak, Allah (c.c)'ın lübbü'l-lübe (en iç kalbe) yerleştirdiği bir nurdur ve bizim berrak bir şekilde görmemizi sağlayan ışık işlevi görür. İmanı olmayanlarda bu ışık perdelenmiştir.

İman ehli arasında farklı idrak düzeyleri vardır. Yalnızca haricî ilme sahip olanlar dinin zahirî biçimlerini anlayabilirler. Örneğin, metnin kelime anlamını anlayabilir ve bu anlayış düzeyini esas kabul edebiliriz. Bâtınî ilme sahip olanlar kalp bağlamında anlarlar. Böylece amelin zahirî biçimlerinin arkasındaki bâtınî, sembolik anlamları ve sözcüklerin ardındaki derin, sembolik anlamları kavrayabilirler.

Daha önce sözü edildiği üzere, sadr haricî ilmin mekânıdır ve onun ışığı gayret ve kullanım ile artar. Bâtınî ilim ise kalbin bâtınî düzeylerinin kavranmasıdır; kişinin bütün yaşamını etkiler. Yalnızca ilim öğrenen, öğrendiklerini pratiğe dökmeyen ilim adamları, tıpkı kitap yüklü eşekler gibidir. Eşeğin taşıdığı kitapların onun üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı gibi, bu gibi bilim adamlarının zihinlerinde taşınan sözcükler de onların yaşamlarında ya da kalplerinde herhangi bir gerçek etki yapmaz.

## Kalbin Nurları

Manevî idrak Allah (c.c)'ın kalbe gönderdiği bir nurdur. Bu nur tıpkı bizim görmemizi sağlayan bir lâmba gibidir. Bu nurlar, daha önce tanımlandığı üzere, Amel Nuru, İman Nuru, Marifetullah Nuru, Vahdaniyet Nuru ve Ehadiyet Nurudur. Hepsi birbirine benzer. Aynı ilâhî kaynaktan gelirler.

Kalbin nurlarının her biri bir dağ gibidir. Müminin sadrındaki Amel Nuru o kadar sağlam ve sabittir ki; Allah (c.c) onu koruduğu sürece bu dünyada hiçbir şey onu yıkamaz. Bu dağın en dış sınırları; kişinin kendi kötü huylarıyla mücadele etmesi ve iyi ameller işlemesidir. Bu dağda bir kuş; nefsin en alt düzeyi olan zalim nefs yaşar. Bu kuş sahte Allah (c.c)'a ibadet, inançsızlık, kuşku, iki yüzlülük ve

benzeri vadilerde uçar. Hz. Peygamber (A.S.M.) buyurmaktadır ki; "İnsanın kalbinde bir çok vadiler, kanyonlar vardır ve bunların her birinde derin çukurlar bulunur"[13] Kendimizin kuşku ya da ikiyüzlülük çukuruna düşmesine izin vermemeliyiz.

İman Nuru dağı kalbin içinde yer alır ve onun üzerinde Nefs-i Mühimme kuşu yaşar.[14] Hem iyilik hem de kötülük vadilerinde uzar. Bu dağ Amel Nuru dağından daha yüce ve daha istikrarlıdır. Hz. Muhammed (A.S.M.) müminlerden söz ederken "Kalplerindeki iman muhkem dağlar gibidir" buyurmaktadır. Her ne kadar nefs, ibadetler ve diğer dinî ameller dahil, bütün zahirî eylemlerimizin ayrılmaz parçası ise de, kalbin bâtınî ilminde hiçbir payı yoktur. (Bu dağın en dış sınırları, Allah (c.c)'a itimat etmek (tevekkül) ve gözle görülemeyeni İman Nuruyla algılayan (irfan) vizyondur.)

Bâtınî Kalpteki (İç Kalp) Marifetullah Nuru dağı üzerinde Nefs-i Mülhime kuşu bulunur. Bu kuş bazen ilahi lütüftan dolayı coşku, kudret, iftihar ve neşe vadilerinde uçar. Bazen de ihtiyaç, tevazu, kendine acıma ve alçak gönüllülük vizyonu, yoksulluk vadilerinde uçar. Kendini suçlama ve hatalarından dolayı pişmanlık duyma özelliklerini içerir.

Marifetullah Nurunun dağı ilk ikisinden daha yüce ve daha muhteşemdir. Çünkü hikmetin kaynağıdır ve hikmet elbetteki ilimden daha kesindir. Bu nur ile yok olanı ve kaybolanı algılarız; ayrıca Allah (c.c)'ı tanırız.

En iç kalpteki Vahidiyet ve Ehadiyet Nurları dağı, boyutlarıyla sonsuz ve muhteşemdir. Üzerinde dingin benliğin (Nefs-i mutmainne) kuşu oturur ve huzur, hoşnutluk, alçakgönüllülük, vahidiyette kararlılık ve Zikrullah'ın tadı vadilerinde sükûn içinde uçar.[15]

Bu görüntüler olağanüstü derecede sarsıcıdır. Amel, İman, Marifetullah ve Vahidiyetin pozitif nurları, tıpkı kalbimizdeki yüce nur dağları gibidir. Negatif eğilimler ise bu yüce dağların zirvelerine tünemiş küçük kuşlardır. Eğer bu sınırlı benliğin küçük kuşlarıyla özdeşleşirsek, aklımızı zulmet vadilerine atarız.

Batı psikolojisinde bu imaj genellikle tersinedir. Batı psikolojil teorilerinin büyük bir kısmına göre, bizler kişiliğimizin sınırları ve kusurlarının egemenliği altındayız. Manevî eğilimlerimiz ise, tıpkı sınırlı kişiliğin karanlık dağlarının zirvesine konan küçük nur kuşları gibi, küçük ve sınırlıdır.

---

13. Lewisohn'da nakledilmektedir, s.321.
14. Dipnot 2'ye bakınız.
15. Bir çok Sûfî yazarı benliğin yalnızca ilk dört derecesini listelerler. Diğerleri ise 3. Bölümde ele alınacak model olan yedi dereceyi tarif etmişlerdir. Bir bakıma son üç derece (Nefs-i Râziye, Nefs-i Mardiye, Nefs-i Sâfiye) dördüncü aşamanın (Nefs-i Mutmainne) içinde açılan bölümler olarak görülebilir.

Kalbe dair Sûfî psikolojisi derin bir manevî psikolojidir. Negatif eğilimleri dışlamaz; ancak onları olmaları gereken perspektife yerleştirir. Kalbin bâtınî nurlarıyla karşılaştırıldığında, bu eğilimler oldukça küçük ve önemsizdir. Ancak biz onlarla özdeşleşir ve onları izlersek, üzerimizde bir etkiye sahip olabilirler. İçimizdeki çok daha büyük nur ve hakikatle kendimizi özdeşleyecek kadar, onun rehberliğini izleyecek ve onu kendi yaşamlarımızda pratiğe dökecek kadar ileri görüşlü olmalıyız.

## Nur Âyetleri

Kalp nurları, Kur'ân'daki en ünlü ve en güzel âyetlerden birinde tanımlanmıştır:

> Allah (c.c), göklerin ve yerin nurudur.
> O'nun nurunun timsali, sanki bir kandil yuvasıdır ki,
> İçinde bir lâmba bulunur.
> Lâmba cam bir muhafaza içinde,
> O cam muhafaza sanki inci gibi bir yıldız.
> Bu lâmba, doğuya da batıya da nisbeti olmayan mübarek bir ağaçtan,
> Zeytin (ağacının yağından) tutuşturulup yakılır,
> Onun yağı, kendisine ateş değmese de neredeyse aydınlık verecek.
> Nur üstüne nur! (24.35. âyetten).

"*Yuva*" lâmbanın yerleştiği köktür; tıpkı sadrın kalbin yerleştiği temel olması gibi.[16] Elektrik gelmeden önce, lâmbalar, ışığı odaya yayacak şekilde, duvarlardaki belirlenmiş yuvalara yerleştirilirdi.

"Cam", alevi ani bir rüzgârla sönmekten korur. Cam tıpkı kişilik gibidir, saflaştırıldığı ve rafine edildiği ölçüde ışığı daha az engeller. Cam, kum ve diğer opak materyalden yapılır ve ışığı geçirecek hale gelene kadar rafine edilir ve dönüştürülür. Böylece ışığı değiştirmeden iletebilir. Cam kendi ışığına sahip değildir; ancak içine ışık girdiğinde tıpkı parlak bir yıldız gibi parlar.

"Lâmba"nın kendisi ve saf alevi, kalbimizdeki ilâhî kıvılcımı temsil eder. Kalplerindeki bu alevi her türlü örtüden kurtarabilenler, başkalarının kalplerini de ateşleyebilirler. Hakikat Nuru, bütün Peygamberlerde ve bütün büyük manevî mürşidlerde mevcuttur. Allah (c.c)'ın bütün peygamberleri özünde aynıdır. Her ne kadar bütün nurlar aslında tek bir kaynağın yansıması olsa da, onların saf kalplerinin ışık kaynağı görünümünde olduğu görülmektedir.

---

16. Bu yorum El-Gazali, Innovacations and Supplications (Cambridge, İngiltere: İslâmic Text Society, 1990 (1924)'ten serbestçe adapte edilmiştir.

Zeytin ağacı çok etkileyici bir görüntüye sahip değildir. Oldukça küçüktür ve yaprakları donuk bir yeşil-kahverengi renge sahiptir. Ancak zeytin meyvesinden sağlığa çok yararlı bir gıda ve harika bir yağ çıkmaktadır. Yağ kaynağı olan zeytin evrensel olduğu gibi, Allah (c.c)'ın nuru da belli bir yere hasredilemez ve ilâhî hakikat belli bir yer ya da halka ait değildir. Zeytinyağı, tıpkı, biz henüz onun temasının farkına bile varmadan aklı ve kalbi aydınlatan manevî hakikat gibidir.

### Kalp Yolu

Bu yoldaki bazı seyyahlar karanlık bir evde geceye yakalandıklarında henüz yollarına yeni başlamaktadırlar. Bir lâmba edinmişlerdir ve onun ışığı ile pencerelerden ve kapıdan dışarıya bakabilmektedirler. Sonra evin içine ay ışığı yansır ve biraz daha aydınlık sağlar. Daha sonra seyyahlar çöle çıkarlar ve dolunayın altında lâmbaya da ihtiyaçları kalmaz. Sonra şafak söker ve ayın ışığını bastırır. Sonunda güneş olanca haşmetiyle zirveye yükselir ve şafak aydınlığı soluk bir hatıraya dönüşür.

Karanlık ev, bütün ışığı kesen nefs-i emmareyi temsil eder. Lâmba ise Aklın Nurudur. Akıl artıkça ve zahirî eylemin bilgisine uygulandıkça, tıpkı yükselen ay gibidir (sadrın durumu). İlâhî lütuf yoluyla elde edilen hikmet aracılığıyla, ışık güçlenir (iç kalbin durumu). Vahidiyet Nuru ile ışık daha da güçlenir ve en yüksek güce ulaşır [en iç kalbin (lübbü'l-lüb) durumu].

### Cenab-ı Hakk'la Vahdet Hâli

Sûfî psikolojisinin en büyük başarılarından birisi; insan tecrübesinin en yüksek hâlini, yani Allah (c.c)'la birliktelik ve O'na kavuşma hâlini, tanımlamasıdır. Bu hâlin herhangi bir tanımlamasını yapabilmek için, mantığın ve olağan kategorilerin ilerisine geçmemiz gerekir.

> Sûfiler genellikle ilimsiz, bir şeye bakmaksızın, bilgi almaksızın ve gözlem yapmaksızın, tanımlamaksızın, örtmeksizin ve örtüsüz görürler. Onlar kendileri değildirler, eğer var iseler bile, Hakk'ın içinde vardırlar. Onların hareketlerinin müsebbibi Allah (c.c)'tır ve sözleri Allah (c.c)'ın onların diliyle söylediği sözlerdir ve onların bakışları Hakk'ın onların gözlerine giren bakışlarıdır. (Cenab-ı Hakk buyurdular ki; "Ben bir hizmetkârımı sevdiğim zaman, Ben, onun Rabbi, onun kulağıyım böylece Benimle duyar, Ben onun gözüyüm, böylece Benimle görür ve Ben onun diliyim böylece Benimle konuşur ve onun eliyim, böylece Benimle alır.)[17]

17. Fadiman ve Frager, a.g.e., s.232.

Vahdet realitesi, günlük tecrübelerimizi aştığı gibi, lisanımızın ifade gücünü de aşar.[18]

Cenab-ı Hakk'la vahdet hâline ulaşan müminler ilâhî okyanusa dalmışlardır. Sanki şimdiye kadar perdelenen güneş tam yörüngesinin zirvesindedir ve onunla inananlar arasında hiçbir bulut yoktur. Bu güneş müminleri yakar ve onları hem içten, hem de dıştan değiştirir.

Cenab-ı Hakk'la vahdet hâline ulaşanlar, yalnızca Allah (c.c)'ı düşünür. Tıpkı aç bir aslanla karşılaşanlar gibidirler; yok olacaklarına emindirler. Allah (c.c)'tan başka kimseden yardım gelmeyeceğinden hiçbir kuşkuları yoktur. Âdetlerin ilerisindedirler; çünkü artık dünyevî meselelerle ilgileri yoktur. Kendi gizli hatalarından ve gizli ruhlarındaki iman eksikliğinden korkarlar. Allah (c.c)'tan başka hiçbir şeye yüzlerini çevirmezler.

Cenab-ı Hakk'la vahdet hâline ulaşanlar, aynı anda hem suya kanmış hem susuz, hem aç hem tok, hem çıplak hem giyinik, hem görür hem kör, hem âlim hem cahil, hem bilge hem aptal, hem zengin hem fakir, hem hayatta hem ölüdürler. Cenab-ı Hakk'la vahdet tek başına akıl ya da mantıkla anlaşılmaz; çünkü Allah (c.c) onların dostu ve yardımcısı olmuştur. Onlar kendi benliklerinin enaniyetini kırmış ve onu kontrol altına almışlardır. Bu hal aklın muhakemesini aşar.

## Sonuç

İnsanın doğasına dair Batı perspektifinde, "kalp sahibi"; derinden hisseden kişidir. Sûfîce kalp kavramı ise çok daha zengin ve çok daha karmaşıktır. Kalp, herkesin sadrında bulunan bir ilâhî mabettir; Allah (c.c) tarafından Cenab-ı Hakk'ın içimizdeki kıvılcımının mekânı yapılmıştır. Tasavvufun temellerinden birisi; kalbi temizlemek ve açmak, kalbi Allah (c.c)'ın huzuru için bir mabed olmaya lâyık hale getirmektir.

Eğer kalplerimizin ilâhî mabedler olduğunu hatırlarsak, benlik duygumuz ve bütün psikolojimiz dönüşümüne girer. Bu perspektiften, bizler maneviyatı arayan dünyevî yaratıklar değil; gerçek doğamızı keşfetmeyi amaçlayan manevî varlıklarız.

Eğer herkesin kalbinin bir ilâhî mabed olduğunu hatırlarsak, o zaman herkesi farklı bir gözle görür ve herkese karşı daha büyük bir sevgi ve şefkatle muamele ederiz. Her şeyden önce bu dünyanın kutsal mabedleri peygamberler ve evliya tarafından inşa edilmiş iken, kalp mabedi bizzat Allah (c.c) tarafından yaratılmıştır. Başkalarını bu şekilde görmek, Sûfî hizmet anlayışının temelidir. Her insanda mevcut olan

18. Aşağıdaki kısım el-Tirmizî'nin vahdet-ül vücud aşaması tanımına dayandırılmıştır.

kalbe saygı göstermek büyük bir disiplindir. Sıklıkla unuturuz. Ancak eğer hatırlayabilirsek, yaşamlarımız ve bütün ilişkilerimiz değişime uğrayacaktır. Sûfî cemaatinin işleyişi, kısmen bu hatırlayışı besleyecek şekilde tertip edilmiştir.

*Bu bölümde sunulan kalp modeli, ilmimizin, onunla amel etmedikçe tam olmayacağını* da vurgulamaktadır. Her türlü eylem kalbi etkiler. Nazik bir söz ya da yardım severce bir tutum kalbi yumuşatır ve açar. Buna karşın, sert sözler ya da zararlı eylemler kalbi katılaştırır ve kapatır.

Burada sunulan model, klâsik bir dört katmanlı kalp modelidir. Bu modelin kökeni sekizinci yüzyıla kadar uzanır. Birinci katman olan sadr (göğüs) amelin mekânıdır. Kişiliğimizle manevî yapımızın karşılıklı etkileşim alanıdır. Eyleme geçmek için kişiliğimize ihtiyacımız vardır; ancak aynı zamanda eylemlerimizin kalbin derin hikmeti tarafından yönlendirilmesine de ihtiyacımız bulunmaktadır. Sadrda, büyük bir psiko-ruhsal simya çalışması gerçekleştirerek, negatif eğilimlerimizi pozitif eğilimlere dönüştürebiliriz.

İkinci katman; bilinen kalptir. Bu kalp, gerçek manevî ve dinî öğretinin hakikatine dair derin ilim ve imanın mekânıdır. Ayrıca Hakk'ın huzuruna dair idrakimizin, yani düşüncelerimizin ve eylemlerimizin değişimine yol açan idrakin mekânıdır.

Üçüncü katman; iç kalp (bâtınî kalp, lübb) tir. Bilinen kalpten daha derin ancak onunla yakından bağlantılıdır. Perdesiz ilmin mekânıdır. Bilinen kalp ilahi huzurda olduğumuzu ilmen bilir; ancak en iç kalp düzeyinde ilahi huzuru o kadar net ve somut olarak hissederiz ki, sanki Allah (c.c)'ı tam karşımızda görür gibi oluruz.

Dördüncü düzeyde; yani en iç kalp (lübbü'l-lüb) düzeyinde, ebediyet âlemine gireriz. Bu âlem; sözlerin, teorilerin ve düşüncelerin ulaşamayacağı kadar uzaktadır. Bu düzeyde, hikmet sahipleri düzyazı yerine şiiri seçerler ve doğrusal muhakemeleri paradokslara dönüşür.

Kendi kalplerimizde ne kadar derine inersek, Allah (c.c)'a o kadar yaklaşırız. Peki bizi kendi kalbimizin derinliklerini keşfetmekten alıkoyan nedir? Birinci engel kötü huylardır. Yukarıda sözü edildiği üzere; her bir kötü huy ya da davranış kalbi katılaştırır ve derine daha zor ulaşılır hale getirir. Ayrıca her birimiz dünyevî ilişkilerden çok çektik ve kalbimizi daha ziyade acıya karşı zırha bürümeyi öğrendik. *Bir başka engel ise; kalbimizin içinde aramak, mutluluk ve tatmini dünyada arama eğilimimizdir.* Dünyada tatmin aradığımız ölçüde, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, hepimizin aradığı hedefi barındıran kendi kalplerimizin içini araştırmayı unuturuz.

Eski bir Hint meseli bu eğilimi açıklayan mükemmel bir metafor oluşturur. Misk Geyiği, kendi koku bezelerinden gelen miskin rahatlatıcı kokusunu koklar. Ancak kaynağı fark edemediği için, genç geyik bu harika kokunun kaynağını bulmak için ormanın içinde çılgınca koşar ve aslında her zaman kendi içinde bulunanı aramak uğruna bir kayanın kenarından ölüme atlar.

Belki de dünyaya doğru, bir perspektiften bakmıyoruz. Eğer kalplerimiz açılırsa, dünyadaki her şey bize Allah (c.c)'ı hatırlatacaktır.

"Hayır" sözcüğünün çıkmasına
Nadiren izin veririm ağzımdan
Çünkü o benim ruhuma aykırıdır;
O emir vermişken "Evet! Evet! Evet!"
Yaşamdaki her ışık saçan harekete.[19]

Kalbi Açma Eksersizleri

Kalp gözleri açıldığında, bu dünyanın zahirî biçimlerinin arkasındaki gizli bâtınî hakikatleri görürüz. Kalp kulakları açıldığında, sözlerin arkasında gizlenen hakikati işitiriz. Açık bir kalp yoluyla sinir sistemimiz başkalarının sinir sistemlerine o kadar ayarlı hale gelir ki, onların ne düşündüğünü ve nasıl hareket edeceklerini biliriz.

Aşağıda bazı eksersiz çalışmaları yer almaktadır. Bunlar kalbinizi açma ve yaşamınızı dönüştürme kabiliyetine sahip eksersizlerdir. Eğer istediğiniz gerçekten bu ise, size bu eksersizleri ihlâsla, sabırla ve bu eksersizlere odaklanmış bir niyetle uygulamanızı tavsiye ediyorum.

Allah (c.c)'ı Zikretme: Yatarken yapılacak dua

Uyumadan önce sessizce kalbinizden üç kez "Allah (c.c) benimle beraber, Allah (c.c) bana bakar, Allah (c.c) beni görür" deyiniz. Bunu gecede önce yediye, sonra onbire çıkarabilirsiniz.

Bir Sûfî şeyhine üç yaşında iken bu dua amcası tarafından öğretilir. Birkaç gece üçer kez tekrarladıktan sonra amcası ondan, önce yedi sonra da onbir kez söylemesini ister. Çocuk kalbinde tatlı bir duygunun büyüdüğünü hissettiğini haber verir. Amcası ise; "Bu duayı bütün ömrün boyunca yap. Hem bu dünyada hem de öbür dünyada sana yardımı olacaktır" der. Sonraları delikanlı "Bir kaç yıl sonra gittikçe derinleşen bir tatlı bir duyguyu içimde hissetmeye başladım" demiştir.

19. Hâfız, a.g.e., s.63.

### Kalbî Bir Dua

Hz. Peygamber (A.S.M.) ashabına şu duayı öğretmişti: "Allah (c.c)'ım bana Seni sevmeyi ve Seni sevenleri sevmeyi ve beni Sana yakınlaştıran her şeyi sevmeyi nasip eyle. Ya Rab! Senin sevgini bana, susuz kalmış birisi için suyun değerli olduğundan daha değerli kıl".

### Açık Bir Kalbin Kutsanması

Bu eksersizde kalbinizin bir kez açılmaya başladığını hissettiğinizde, kalbinizin ilâhî nurla dolup taştığını ve onu karşılaştığınız herkese gönderdiğini hissetmeye başlayacaksınız.

Ayaklarınız rahat bir şekilde ayrılmış dizleriniz esnek olarak ayakta durun. Ellerinizi yukarı kaldırın ve bütün bedeninizi yavaş yavaş gerin, sonra rahatlayın. Bedeninizin enerji ve ışıkla dolduğunu hissedin. Sonra kollarınızı indirin, tekrar gerin ve bırakın, bedeninizin ilâhî enerji ile dolduğunu hissedin.

Sonra, kollarınızı rahat bırakın ve ellerinizi avuç içleri yukarı gelecek şekilde çevirin. Tam başınızın üzerinde bir ilâhî güneşin bulunduğunu hayal edin. Bu ilâhî kaynağın altın ışıkları sizi baştan aşağıya yıkıyor ve içinize nüfuz ediyor, bedeninizi baştan ayağa ilâhî nurla dolduruyor.

İlk olarak ışık ayaklarınıza doluyor. Sonra baldırlarınıza kadar ilerleyerek bacaklarınızı dolduruyor, ondan sonra ise kalçalarınızı ve pelvisi dolduruyor. Işık bedeniniz boyunca yükselerek kollarınıza, ellerinize boynunuza ve başınıza ulaşıyor.

Şimdi kalbinizin önünde çift kanatlı bir kapı bulunduğunu tasavvur edin. Bedeniniz ışıkla tamamen dolmasından sonra bu kapıları açın ve kalbinize dolan ışık selinin oradan taşarak avuçlarınızdan dışarı akmasına izin verin.

Karşınızda bir dostunuz ya da sevdiğinizin bulunduğunu hayal edin. Işığı ona gönderin. Işığın saat yönünde onların bedeni etrafında dönerek, ayaklarından başlarına doğru yükselmesini izleyin. Işık onu tamamen kapladığında, varlıklarına nüfuz ettiğini, fiziki, duygusal ve manevî iyileşme sağladığını tasavvur edin. Işığın her türlü hastalık, ağrı ya da pisliği arındırmasına ve eritip yok etmesine izin verin. Işık ona tamamen nüfuz ettiğinde, kendi ilâhî kaynağına tekrar geri dönüşünü hayal edin.

Kalbinizin kapılarının kapanmasını izleyin ve avuçlarınızı yana çevirin. Bir an durup, içinizdeki ilâhî enerjinin verdiği harika duyguyu hissedin. Hz. İsa'nın bâtınî nur konusundaki sözlerini hatırlayın: "Bedenin ışığı gözdür. Gözünüz sağlamsa, bütün bedeniniz aydınlık olur." (Matta 6:22'den).

### Bir Ayçiçeği Olarak Kalbiniz

Bu önceki eksersizin mükemmel bir tamamlayıcısıdır. Günlük işlerinizi yaparken, kalbinizi karşılaştığınız herkese ve her şeye ışık yayan bir ayçiçeği olarak düşünün. Göğsünüzde minyatür bir güneş taşıdığınızı hissedin. Başınız ve ağzınız konuşmalarla meşgul iken, kalbinizden çıkan ışığın karşınızdakinin kalbine temas etmesini ve onu ısıtmasını izleyin.

Ayçiçeğinizin karşılaştığınız herkesin ayçiçekleri ile temas etmesine izin verin. Kim olurlarsa olsunlar ya da kişilikleri nasıl olursa olsun, kalplerinin tıpkı sizinki gibi ilâhî nur aşkıyla yanan bir ayçiçeği olduğunu unutmayın.[20]

### İlâhî Bir Mabed Olarak Kalbiniz

Sessiz bir yerde tek başınıza oturun ve hareketsiz, içiniz sakinleşmiş hale gelin. Zihninizi meşgul eden her şeyden ve kaygılarınızdan kurtulun. Allah (c.c)'ı düşünmekten başka hiçbir şeyin aklınıza girmesine izin vermeyin. Bir yandan "Allah (c.c), Allah (c.c)" derken, kalbinizden yalnızca bu sözcüğe odaklanın.

### Kalp Lâmbasını Parlatmak

Alaaddin sihirli bir lâmbayı ovarak bir cin çağırmayı başarmıştı. Buradaki lâmba belki de (ilâhî kıvılcımı içeren) kalbi temsil etmektedir. Kalbiniz uyanık olduğunda herhangi bir cinden daha yararlı bir yol gösterici ve müttefik haline gelir.

Nefesinizi izleyerek başlayın, yavaş yavaş onu düzenleyin ve ritmik hale getirin. Nefes alırken, zihinsel olarak her bir nefes alma ve vermede "Allah (c.c)" adını zikredin. Göğsünüzün tam ortasındaki kalp merkezinize odaklanın. Nefesinizin yavaş yavaş kalp merkezinize masaj yaptığını ve onu sakinleştirdiğini hissedin. Hiçbir zihinsel engelle karşılaşmaksızın doğal olarak yapmaya başlayana kadar buna devam edin.

Daha sonra, kalbinize bakın ve orada yüklü izlenimleri hissedin. Bunlar günlük yaşamın olağan kaygıları olabilir. Bütün bu izlenimlere, nefesin kalp üzerindeki yumuşak masajı ile dikkatinizi yoğunlaştırın ve onları boşaltın.

Devam ettikçe, derin anılar ya da duygular görünür hale gelebilir. Reddetme, kendine acıma, korku ya da öfkeyle karşılaşabilirsiniz. Karşınıza ne çıkarsa çıksın, onu doğrudan gözlemleyin ve idrakin ışığını üzerine yansıtın. Nefesle masaj yapmaya devam edin.

Çabalarınıza direnen duygular ya da düşüncelerle karşılaşabilirsiniz; o kadar uzun süredir kalbinizde yatmaktadırlar ki, artık paslanmışlardır. Sabırlı çabalarla

20. Laura Huxley, You Are Not the Target (North Hollywood, Kaliforniya: Wilshire Books Company, 1963) adlı eserinden adapte edilmiştir.

ve tevekküle -tek bir seansta olmasa bile, belki yüz bir seansta- en inatçı kalıpların bile boşaltılabileceğini bilin.

Bu eksersizin özü; yargının askıya alınmasıdır. Kalbinizdeki izlenimleri yargılamayın; yalnızca varlıklarının farkında olmanız yeter. Ayrıca davranışınızı değiştirmeye ya da diğer insanları düzeltmeye çalışmayın. Yalnızca yumuşakça ve sabırla masaj yaparak içinizdeki eski zihinsel ve duygusal engelleri boşaltın.

# Üçüncü Bölüm

# Kendinizi Dönüştürme

Nefis tıpkı bir alev,
İçinde hem güzelliğin yüzünü
Hem de gizli yıkıcı potansiyeli barındırır.
Her ne kadar rengi çok çekici ise de,
Yakıcıdır.

BAKHARZI[1]

Bir derviş uzun bir yolculuk yapıyordu. Haftalarca yürüdükten sonra önünde tıpkı yüce bir dağ gibi dikilen dik bir tepeye denk geldi. Ellerini kaldırdı ve şöyle dua etti: "Ey Rabbim! Biliyorsun, senin aşkına seyahat etmekteyim. Her şeyin ve herkesin dizgini senin elindedir. Lütfen bana bu tepeyi aşmama yardım edecek bir eşek gönder." (Bilenler derler ki, ihlâs ile aşkıyla hareket edersek, Allah (c.c) ihtiyaç duyduğumuzda bize yardım edecektir).

O anda bir anırma sesi duydu ve çalılıkların arasından bir eşek çıktı. Allah (c.c)'a bu yardımından dolayı şükretti ve tam eşeğe binmek üzereyken bir Arap atına binmiş bir haydut çıkageldi. Haydut idyan, zalim bakışlı, kalın bıyıklı, kaslı bir adamdı ve belinde bir pistol ile bir pala taşıyordu.

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997).

Haydut gürledi; "Aha! Bir derviş. Dervişlerden nefret ederim! Daima dürüstlükten, tevazudan ve başkalarına yardım etmekten söz edersiniz. Siz kim oluyorsunuz ki benim yaşam tarzımı eleştirmeye cüret ediyorsunuz? Ve işte bak! Kocaman bir adamsın küçücük bir eşeğe binmişsin. Aslında eşek senin sırtında olmalı. Evet, buldum! Yükleri eşeği sırtına."

Derviş dehşet içinde hayduda baktı; "Eşeği sırtıma mı alayım?"

Haydut elini palasına attı. "Sana eşeği kaldır ve sırtına al dedim!"

Derviş çaresiz uydu bu emre. Sonra haydut gürledi: "Şimdi, eşeği tepeye kadar taşı."

"Tepenin başına kadar mı?"

Haydut tekrar palasına uzandı; "Eşeği tepenin başına kadar taşı" diye emrini tekrarladı.

Derviş sırtında eşekle tepeye tırmanmaya başladı. Her geriye bakışında, haydudun eli palasında beklediğini gördü. Sonunda, harap bitap düşen derviş tepenin zirvesine ulaştı. Eşeği yere indirdi ve ellerini tekrar semaya kaldırdı: "Ya Rab! Biliyorum sen her şeyi görüyorsun ve her şeyi biliyorsun!"

Tıpkı zavallı derviş gibi, büyük bir kısmımız sırtımızda eşeklerimizi taşıyoruz. Onları kendimiz için çalıştırmak yerine, nefsimiz için, benliğimiz için çalışıyoruz. Allah (c.c) nefsin bize bir vasıta olmasını diledi ve elbette ki bunu tersinden anlayan biziz; Allah (c.c) değil.

## Nefs Nedir?

Sûfî psikolojisindeki en yaygın terimlerden birisi nefs, yani benliktir. Bu terim bazen "ego" ya da "ruh" olarak da tercüme edilir. Nefsin diğer anlamları arasında "öz" ve "nefes" de yeralır. Ancak Arapça'da nefs en çok "benlik" olarak kullanılır. Örneğin günlük sözcüklerde *kendim ya da kendiniz* yerine kullanılır. Sûfî yazarların büyük bir kısmı nefsi; kötü huylar ve eğilimleri ifade etmek için kullanırlar. En alt düzeyinde iken nefs bizi dalâlete götüren güçtür. Hepimiz yapmamız gerektiğini bildiğimiz şeyleri yapmak için mücadele ederiz. Ancak yanlış ya da zararlı olduğunu bildiğimiz şeylerden kaçınmak için daha fazla mücadele ederiz.

Neden mücadele ederiz? Eğer tek bir akıldan ibaret olsaydık, mücadele olmayacaktı. Ancak akıllarımız ayrıdır. Neyin doğru olduğundan emin olduğumuz anlarda bile, bir parçamız bizi aksini yapmaya zorlar. Bu parça alt benlik, özellikle nefsin en alt düzeyi olan nefs-i emmaredir.

Nefs, ruh ve bedenin karşılıklı etkileşiminin yarattığı bir süreç olarak çok statik bir psikolojik yapı değildir. Ne ruh ne de bedende özünde yanlış bir şey yoktur. Ancak ikisinin birleşimini sağlayan süreç sapabilir. Ruh bedene girdiğinde,

soyut kökeninden kopar ve nefs şekillenmeye başlar. Böylece ruh maddi varlıkta hapsolur ve onun özelliklerini almaya başlar.

Nefsin kökü hem beden hem de ruhta olduğu için, hem maddi hem de manevi eğilimlere sahiptir. Başlangıçta maddiyat hakimdir; nefs dünyevî zevklere ve ödüllere düşkündür. Maddî olan şeyi doğal olarak maddî dünya cezbeder. Nefs dönüştükçe, daha çok Allah (c.c)'a yaklaşır ve dünyaya bağlılığı azalır.

Bir çok Sûfi yazar Kur'ân'daki referanslara dayalı olarak nefsin gelişiminin yedi farklı düzeyinden söz ederler. Bu bölüm esas olarak Halveti-Cerrahî tarikatının rahmetli Şeyhim Safer Dal'ın açıklamalarına dayandırılmış, çeşitli kaynaklardan materyallerle ve kendi yorumlarımla desteklenmiştir.

### İlâhî İsimler (Esma-ül Hüsnâ)

Benliğin her bir aşaması ilâhî isim veya sıfatlardan birisiyle ilişkilidir. Allah'ın güzel isimleri arasında meşhur olan doksandokuz isim vardır. Bu isimlerin tekrarı ve anlamları üzerinde tefekkür edilmesi, her bir istasyonda nefsin hastalıklarının tedavisi için etkili bir ilaç olabilir. Halvetî-Cerrahî tarikinde, bireysel zikir aşağıda sayılan isimleri içerir. Haftalık grup uygulamalarına ilâve olarak, dervişlere her gün çeşitli isimleri zikretme görevi verilir.

| Nefsin Dereceleri | İlâhî İsim | Renk |
|---|---|---|
| 1- Nefs-i emmare[2] | La ilahe illallah | Açık mavi |
| 2- Nefs-i levvâme | Allah (c.c) | Kırmızı |
| 3- Nefs-i mülhime | Hû | Yeşil |
| 4- Nefs-i mutmainne | Hakk | Beyaz |
| 5- Nefs-i râziye | Hayy | Sarı |
| 6- Nefs-i marziye | Kayyum | Siyah/lacivert |
| 7- Nefs-i sâfiye | Kahhar | Renksiz/siyah |

Birinci aşama ile ilişkili ilâhî isim, Allah (c.c)'tan başka ilâh yoktur anlamına gelen *La ilâhe illallah*'tır. Bu ifadenin birinci yarısı olumsuz şart oluştururken, ikinci kısmı teyittir; "Allah (c.c) yoktur, Allah (c.c) vardır". Bir bakıma bu ifade, Zen Budizmi'in sadece mantıkla anlaşılamayan koanları[*] gibi, tek başına mantık-

---

2- Burada Arapça orijinal isimleri verilen benlik derecelerinin İngilizce isimleri ise sırasıyla; *Tyrannical, regretful, inspired, serene, pleased, pleasing* ve *pure*'dür.

*- Zen Budizmini öğretme yöntemi. Bu yöntem paradoks şeklindeki sorular ve karşılıklarından oluşur.

la tam olarak anlaşılamaz. "Allah (c.c) yoktur": sınırlı kapasitelerimizle Allah (c.c) olarak görebileceğimiz ya da tecrübe edebileceğimiz veya tasavvur edebileceğimiz hiçbir şey yoktur. "Allah (c.c) vardır": Allah (c.c) vardır ve her yerde ve her şeyde hazır ve nazırdır.

*La ilâhe illallah*'ın derin anlamları; tasavvufun en ince hakikatlerini oluşturur. *La ilâhe illallah* ibaresi ayrıca vahidiyet şifresi olarak da bilinir. Allah (c.c) dışında kutsal hiçbir şey olmadığını, bütün güç ve yaratıcılığın Allah (c.c)'a ait olduğunu teyit etmektedir.

Bir çok insan, sanki kendi kişilikleri Tanrı imiş gibi, kendi haleti ruhiyelerini ve meyillerini izlemektedir. Her an başka bir yöne savrulmaktadırlar. Kur'ân bu durumdan *hevâ* yani "kapris" olarak söz etmektedir. "Allah (c.c)'tan doğru bir delil getirmeksizin sırf kendi hevâsı peşinden gidenden daha sapkın kim olabilir?" (28.50).

Batı toplumu bireysel özgürlüklere büyük değer atfeder. Ancak bir çoğu için bu özgürlük, kendi yanlış yönlendirilmiş meyillerini izlemekten ibarettir. Paradoksal olarak, aslında manevî disipline tabi olma, gerçek özgürlüğün başlangıcıdır. Çünkü nefsin zulmünden kurtuluşun başlangıcıdır.

Asırlardır tasavvufun temel pratiği *La ilâhe illallah*'ın tekrarı ve tefekküründen oluşmuştur. Nefs-i emmarenin dertlerinin merkezinde dünyevî zevklere düşkünlük ve imanın yokluğu yer almaktadır. Bu durumun çarelerinden birisi Allah (c.c)'ın varlığının kavranması, yaşamın bu dünyadan ve onun zevklerinden ibaret olmadığının idrakine varılmasıdır.

*Allah (c.c);* en yüce isim olarak bilinir ve diğer isimlerin ifade ettiği bütün ilâhî sıfatları içerir. Allah (c.c) kelimesinin bir anlamı "ibadete layık olan"dır. Nefs-i levvâmenin ana hastalığı olan ikiyüzlülüğün ilacı; Allah (c.c)'a ibadet etmek ve kendi egolarımızı beslemek ya da ceplerimizi doldurmak için çalışmak yerine Allah (c.c) rızası için kainata hizmet etmekdir.

*Hû;* sıfatlarından âri olarak bizzat Allah (c.c)'ı ifade eder. Allah (c.c)'a çok yakın bir tarzda hîtap etme yoludur. Bazı Sûfîlere göre; "h", "Allah (c.c)" isminin son harfi olan "h"dir. Allah (c.c) ile bu çok yakın, sözsüz temas, kalpte bulunur. Nefs-i mülhime derecesinde küçük ve zayıftır ve daha sonraki her aşamada gittikçe büyür. Cenab-ı Hakk'la temas kurma nefs-i mülhimenin ilham kaynağıdır.

*Hakk;* hakikat anlamına gelir ve Allah (c.c) değişmeyen hakikattir. Bütün diğer hakikatler -zaman içinde değişir ve geçersiz hale gelir. Allah (c.c) dışındaki her şeyin değiştiği gibi- Nefs-i mutmainnenin huzuru dünyanın fanî ve sürekli değişen eşyası yerine Allah (c.c) için çabalamaktan gelir. Nefs-i mutmainne derecesi, hakikati anlamaya başladığımız aşamadır.

*Hayy*; "diri ve devamlı hayat sahibi" anlamına gelir. Var olan her şey bu ilâhî sıfatı paylaşır. Çünkü Allah (c.c) bütün eşyadaki yaşamın ve varoluşun kaynağıdır. Kâinattaki herşeyin atomları bu isimle titreşir. İnsanların canlılık derecesi ilimlerine ve eylemlerine göre farklılık gösterir. Allah (c.c)'ı herkeste ve her şeyde *Hayy* olarak gören kimse nefs-i râziye makamına yükselmiş demektir.

*Kayyum;* "ezelden ebede kadar kâim, dâim ve var olan" anlamına gelir. Allah (c.c)'ın mevcudiyeti kendisinden başka hiçbir şeye bağlı değildir. Kâinatta O'nun dışında her şey, yaşamak için kendi dışında bir şeye ya da birisine muhtaçtır. Yalnızca Allah (c.c), ezelî ve ebedîdir ve hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. Kâinat Allah (c.c)'tan gayrı hiçbir şey olarak değil, yalnızca Allah (c.c) olarak görülmeye başlandığında, birey nefs-i marziye makamına ulaşmış demektir.

*Kahhâr;* "her şeye kâdir" ya da "her ân kahretmeye muktedir" anlamına gelir ve Allah (c.c)'ın her türlü engeli tamamen yok edebilen, direnilemezlik ve durdurulamazlık sıfatına işaret eder. Allah (c.c)'tan hiçbir şey kaçamaz ve milyonlarca evrenin tamamı onun önünde boyun eğer. Nefs-i sâfiye makamına ulaşabilmek için, ayrı bir "Ben"e dair bütün duyguların yok edilmesi gerekir. Bu nihaî makama ancak Allah (c.c)'ın sınırsız gücüyle ulaşılabilir.

### Renkler

Nefsin her derecesine karşılık gelen renkler sıklıkla şeyhler tarafından dervişlerinin düzeyini değerlendirmek için rüya yorumlarında kullanılır. Örneğin, dervişler rüyalarında sarı giysi giydiklerini görürlerse, bu, onların nefs-i râziye merhalesinde cehd ettiklerine bir işaret olabilir. O zaman şeyh, Hayy virdini de, manevî görevlerindeki diğer değişikliklerle birlikte manevî pratiklerine dahil eder.

### Nefs-i Emmare (Zâlim Nefis)

Nefs-i emmare derecesi ayrıca "emreden nefs", "kibirli nefs" veya "kötülüğe teşvik eden nefs" olarak da adlandırılmaktadır. *Emmare* teriminin sözlük anlamı "doğası itibarıyla ya da tekrar tekrar emreden" anlamındadır; bu nedenle bu aşama "rahat vermeyen nefs" aşaması olarak da adlandırılabilir. Zalim nefs bize egemen olmaya, düşüncelerimizi ve eylemlerimizi kontrol etmeye çalışır. Ve maalesef genellikle de galip gelir. Genel olarak nefsten söz ederken bir çok Sûfî yazar yalnızca nefsin en alt düzeyini kasteder. Kur'ân bunu şöyle tanımlamaktadır: "... Çünkü nefs-i emmare, gerçekten ancak kötülüğü emreder. Ancak Rabbimin esirgediği müstesna!" (12.53.)

Kur'an'da *emare* (emretmek) fiili sıklıkla kullanılır. Bu genellikle Allah (c.c)'ın emirlerini ifade eder. Örneğin "Allah (c.c) müminlerin yardımlaşırken cömert olmasını emreder". Fiilin vurgulu hali olan *emmare* yalnızca bir kez, o da yukarıdaki Kur'ân âyetinde kullanılmıştır. Allah (c.c) bize iyiyi yapmayı emrederken, içimizde bir şeyler bizi aksini yapmaya itmektedir. Zalim nefsin etkisi altında, alt benliğin emirleri Allah (c.c)'ın emirlerinden daha etkili olur.

Nefs-i emmarenin egemenliği altında olanlar, dinin bütün zahirî biçimleriyle meşgul olabilirler; ancak bu başkalarını etkilemek için sergilenen tamamen içi boş bir gösteriden ibarettir. Bir şeyhin ifadesiyle; "Nefs ancak aldatmakla huzur bulur; Allah (c.c)'tan başka şeylerle sakinleşir, nefsler asla Allah (c.c)'ın yoluna tâbi olmayacaktır."[3]

Birinci aşamada zekâmız tarafından yönetiliriz. Bu kendimizden başka hiçbir şeye inanmayan zekâdır. Ne pahasına olursa olsun mal ve güç kazanmaya ve egonun tatminine adanmıştır. Allah (c.c) sevgisi, vicdanî bir uyarıcı ve hatta günah duygusu bile yoktur. Çünkü hiçbir vicdanî ahlâk bulunmamaktadır. Bunu pişmanlık duymadan aldatan, çalan ve hatta adam öldüren psikopatlarda açıkça görebiliriz.

### Nefs-i Emmarenin Taleplerine Bağımlılık

Bu aşamada bulunan bir çok kişi zevkin esiridir. Örneğin cinsel mutluluk için neredeyse her şeyi yapabilirler; sağlığı ya da güvenliği düşünmeden mümkün olan herkesle cinsel temas kurabilirler. Sıklıkla onlara kötü muamele edenleri seçerler. Bu düzeyde, kontrol edilemez bir bağımlılığın egemen olduğu inkâra bağımlılık kazanırız. Bir sorunumuz olduğunu kabul etmeyi dahi reddederiz. Gerçekten nefs-i emmaremiz tarafından kontrol edildiğimizi ve yaşamlarımızın aslında kendi kontrolümüz altında olmadığını kabul edene kadar hiçbir değişim ümidi yoktur.

Belki de bu düzeyin en kötü özelliklerinden birisi, uyuşturucular ve alkolden daha tehlikeli olan ve sıklıkla psişede daha derin biçimde kök salan; övülme ve dalkavukluğa bağımlılıktır.

Nefs herkesin dikkatini çekmemizi ve herkesin bizim hakkımızda iyi düşünmesini ister. Hiçbir zaman daha fazlasını istemekten vazgeçmez; hiçbir şey onun için yeterince iyi değildir. Eğer başkaları bizden hoşlanıyorsa, bizi sevmelerini isteriz. Eğer seviyorlarsa, kayıtsız şartsız itaat isteriz. Eğer bize itaat ediyorlarsa, tapmalarını isteriz. Bu parçamız, kendisini öne çıkarmak için diğer yönlerimizi yok eder. Sûfî mürşidleri nefsin bu en alt düzeyini şu şekilde tanımlamaktadır:

3. J. Nurbahsh, The Psychology of Sufism (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1992), s.14'de yer alan Bayazid.

> Nefsin gizli kötülükleri ve hastalıklarından birisi takdir edilme aşkıdır. Kim ondan bir damla içerse, göz açıp kapayıncaya dek, yedi kat gökten yedi kat yerin merkezine doğru düşecektir. Bu hastalığın semptomu; nefsin övgüden yoksun kaldığında, tembelliğe ve lâkaytlığa düşmesidir.[4]

Bu tür bir bağımlılık psikoloji literatüründe pek tanınmaz. Çünkü psikoloji teorisyenleri dahil, bir çoğumuz bu hastalıktan mustaribiz. Bu bağımlılığın tam içindeyiz; bu nedenle ne başkalarındaki ne de kendimizdeki bu hastalığı göremeyiz. Tıpkı sudan başka hiçbir şey bilmedikleri için, suyun ne olduğundan da habersiz olan balıklar gibiyiz.

Hemen hemen hepimizde nefs-i emmarenin en azından bir kıvılcımı bulunur. Onu görebilmek için çok dikkatli bakmamız gerekir; çünkü zalim nefs bilinçten saklanmada ustadır. Eski bir şeyhin dikkat çektiği gibi, eğer birisi "Sen ne kadar iyi adamsın!" dediği zaman bu sizi "Sen ne kadar kötü adamsın!" sözünden daha fazla mutlu ediyorsa, o zaman bilin ki siz hâlâ kötü bir kişisiniz.

Her birimizin içinde bazen bizi yanlış işlere sevk eden zalim güçler ya da dürtüler vardır. Örneğin başkalarına bağırıp çağırırız; sevdiklerimizi incitiriz ve sahip olduğumuz en kötü düşmanlarmış gibi hareket ederiz. Sonra, neredeyse bunları yaptıktan hemen sonra, yaptıklarımıza gerekçe bulmaya çalışır ve yaşamlarımızın kontrolünün bizde olduğunu ileri süreriz. "Nefs tıpkı ateş gibidir. Bir yerde tam sönerken, daima başka bir yerde yeniden alevlenir. Nefs bir alanda sakinleştirilirse, başka bir bölgede yeniden alevlenir."[5]

Zalim nefs genellikle bilinç dışında işler. Bizim sesimizle konuşuyormuş ve en içten gelen arzularımızı ifade ediyormuş gibi görünür. Bu nedenle ona nadiren direniriz; yalın güce nadiren başvuran usta bir hükümdar gibidir. Eğer hükümdarın otoritesi zaten kabul edilmişse, isyan ihtimali çok azdır. Zalim nefs, biz farkında olmadan bize hâkim olur ve bu durum gerçekleştiğinde, onun etkisine karşı mücadele etmeyi bile denemeyiz. Ona isyan düşüncesi asla aklımıza gelmez. Çok sayıda insanın yaşamlarının büyük bir kısmını zalim nefsin egemenliği altında geçirmesinin nedeni budur.

### Nefs-i Emmarenin Tanımları

Çeşitli Sûfi mürşidleri benliğin bu aşamasının dinamiklerini şu şekilde tanımlamışlardır:

---

4. Nurbahsh, a.g.e., s.19'da yer alan Kuşeyrî.
5. Nurbahsh, a.g.e., s.12'de yer alan Ebu Bekr Temestanî.

Seyr ü sülûkun erken aşamalarında, kişi nefsin kontrol ve hâkimiyetinde olduğu sürece nefs, nefs-i emmare olarak bilinir. Nefs, hâlâ maddî doğamızda sağlam bir şekilde egemen olduğu bu aşamada, sürekli ruhu ve kalbi yüksek makamlardan aşağı makamlara, yani kendi düzeyine çekmeye çalışır. Kendisini daima başkalarının tapınmalarının nesnesi olarak sunar... Böylece yüce ruhu alçaltır ve sâfî kalbi hile ile kirletir.[6]

Bir çok halde, nefsin dışyüzü, içyüzünden farklıdır ve başkalarının huzurunda, yalnız başına olduğu zamandan farklı davranır. İnsanların yanında iken onları över, yüzlerine karşı dürüstlük gösterisi sergiler, onların yokluğunda ise tersini yapar. Bu sıfat ancak ihlâs yoluyla nefsten silinebilir.[7]

Nefs, Allah (c.c)'ın onu takdir edip etmeyeceğine aldırmaz; ama insanların takdirlerine inatçı derecede takıntılıdır. Sonuç; sahiplenme ve kibirin ve aynı zamanda küstahlık, kendini önemseme ve başkalarını küçümsemenin artmasıdır. Allah (c.c) o fiillerden hoşnut olsa bile insanların takdir etmediği şeylerden kaçınır ve görmezden gelir. Örneğin manevî fakr, acziyet ve zafiyet gibi.[8]

Nefs, sürekli sıfatlarının erdemleriyle meşguldür; memnuniyet ve saygı ile kendi hallerini düşünür. Kendisinin başkasına yaptığı en küçük şeyi bile önemli kabul eder; yıllar sonra bile hatırlar. Çünkü kendi nezaketine hayrandır. Ancak başkalarının onun için yaptığı büyük iyiliklere karşılık, yapılanlara hiç önem vermez, çabucak unutur.[9]

Neye sahiplenmek isterse ve arzuladığı neyse, nefs onu elde eder ve onlara tutunur... Bu sıfat güç kazandıkça, hasedi ve başkalarının malına göz dikmeyi doğurur. Nefs hiç kimsenin hiç kimseden hiçbir şey almasını istemez... Böyle bir haset güçlendikçe gareze dönüşür; böylece nefs inatla, verilen nimetleri paylaşanları yok etmeye çalışır.[10]

Nefs hiçbir zaman değişmez. Sürekli heves ve kaprislerin esiridir... İstediği her şeyi çabucak bitirmekten ibarettir. Hareketleri keyfî ve güvenilmezdir; arzularını karşılamada aceleci ve anlgandır. Bazı âlimler nefsi bir yokuştan aşağı baş döndüren bir hızla yuvarlanan, sürekli hareket halinde olan bir topa benzetmektedirler. Nefs bu sıfattan ancak sabırla kurtarılabilir.[11]

---

6. Nurbahsh, a.g.e., s.52'de yer alan Mahmud Kaşanî.
7. A.g.e., s.16.
8. A.g.e., s.17.
9. A.g.e., s.17-18.
10. A.g.e., s.18.
11. A.g.e.

Yukarıdaki alıntılarda sözü edilen nefsin, nefsin en alt düzeyi olduğu unutulmamalıdır. Bazı kimseler bu düzeyde sıkışır kalır. Bir çok insan ise, oldukça etik ve ahlâklı yaşamlar sürmeyi becerir ve yalnızca zaman zaman zalim nefsin etkisine tutulur.

### Negatif Benlik ile Gayret

Nefs-i emmare düzeyinde bulunan doymak bilmez negatif egoyu kontrol etmek kolay değildir. Yalnızca inziva ve çile yetmez. Aslında bu tür uygulamalar sıklıkla şişirilmiş bir gurur ya da kibire neden olur. Mutasavvıf Bâyezîd-ı Bestâmî der ki: "İnsanla Allah (c.c) arasındaki en kalın perdeler irfan sahibi kimsenin irfanı, ibadet edenin ibadeti ve dindarın dindarlığıdır".[12]

Tasavvufun Melâmî ekolü özellikle negatif egonun kontrolünde yoğunlaşmıştır. Uygulamalarının birisi de ünden ve övgüye veya özel bir tanınmaya neden olabilecek eylemler ve görünüşlerden kaçınmaktır.

Melâmî yaklaşımı ince bir psikolojik çilecilik, övülme arzusundan ve hatta başkaları tarafından kabul edilmekten vazgeçme disiplinidir. İhlâssızlığı yok etmek üzere, Melâmîler dindarlığın bütün zahirî işaretlerini ortadan kaldırırlar ve hatta saygıyı, celbetmeyecek bir tarzı tercih ederler. Böylelikle negatif egoyu, onu besleyen bütün kaynaklardan -özellikle zahirî tanınma ve ödüllendirilmeden- yoksun bırakırlar.

Kendimizi hiçbir zaman nefs-i emmarenin etkisinden tam olarak kurtaramayabiliriz. Yapabileceğimiz en iyi şey; onu kontrol etmek ve onun kapının önünde yatmasını sağlamaktır. Benliğin en arınmış düzeylerinde bile onun izleri kalabilir. (Örneğin, Hz. Musa sert bir mizaca sahipti; hatta bir adama saldırarak, onu öldürdü. Her ne kadar peygamberler bile nefs-i emmarenin izlerini taşısalar da, asla onun temayüllerini izlemezler. Onlar Rabbin kudret elindedirler, kendi başlarına bir şey yapmazlar.)

Rumî, bir ejderhaya tuzak kurmak için dağlara giden bir ejderha avcısından söz eder. Sonunda yüksek bir dağın zirvesindeki bir mağarada haşmetli bir ejderhanın donmuş bedenini bulur. Cesedi Bağdat'a taşır ve nehir havzasında sergilemeye başlar. Yüzlerce insan onu görmeye gelir. Güneş yavaş yavaş ejderhanın bedeninin ısıtmaya başladıkça, ejderha kış uykusundan uyanmaya başlar. İnsanlar çığlıklar içinde kaçışır ve bu arada bir çok kişi ezilerek ölür. Ejderha, dehşet içinde donakalan ejderha avcısını da bir lokmada yutar.

---

12. Tosun Bayrak, Inspirations: On the Path of Blame (Putney, Vt.: Threshold Books, 1993), s.51.

Böylesine bir vahşet onun için kolaydır; çünkü o kanlı bir zalim.
Nefsiniz böyle bir ejderha: Nasıl ölebilir?
Sadece teçhizat yokluğundan donmuştur.

.....

Bırakın ejderhanız uyumasına devam etsin.
Eğer serbest kalırsa sizi bir çırpıda yutacak.[13]

Rumî dramatik bir biçimde bizi nefs-i emmaremizi emrimiz altında sanmamamız için uyarmaktadır. Öfkemizle, gururumuzla, alışkanlıklarımızla ve benzeri duygularımızla başa çıkabileceğimizi sanabiliriz; ancak ani bir olay onları uyandırabilir. Tek gerçek çözüm nefsi dönüştürmektir.

Bir derviş seyahat ediyordu ve şeyhinin sohbetinden yoksun kaldığına üzülüyordu. Geri döndüğünde Şeyhi ona üzülmesine gerek bulunmadığını söyledi. Şeyhin derslerini on yıl boyunca kaçırsa da fark etmezdi. Çünkü o daima tek bir şeyi anlatıyordu: "Yalnızca benliğinizi kurban edin, başka hiçbir şeyi değil!"

### İçimizdeki Firavun ve İçimizdeki Musa

Nefsin bu ilk düzeyi tıpkı kibirli, zalim bir firavun gibidir. Mısır'ın firavunlarına yeryüzündeki en gelişmiş ve en güçlü medeniyetin mutlak hâkimleri olmak yetmiyordu. Ayrıca kendilerine tapılmasını istiyorlardı. Güç, övgü, hayranlık ve hatta tapınma nefsin bu derecesinin tipik özelliklerindendir.

Rumî, bizi Hz. Musa ve firavunu, ilgisiz tarihî şahsiyetler olarak değil, yaşayan bâtınî realiteler olarak görmemiz konusunda uyarmaktadır:

Musa da sen de, Firavun da. Bu iki düşmanı da kendinde ara sen. Musa kıyamete kadar vardır. Nuru hep o nurdur, başka nur değil... Değişen yalnız kandil. Bu kandille fitil başka, fakat nuru başka nur değil, hep o alemden. Kandile bakarsan kayboldun gitti. Çünkü ikilik ve sayıya sığış kandile göredir. Fakat nura baktın mı ikilikten de geçtin.[14]

İsrailoğullarını kölelikten kurtaran Hz. Musa öyküsü, bir düzeyde kendimizi zalim nefsin elinden kurtarma sürecimizin alegorisidir. Her birimiz içimizde bir firavuna ve Musa'ya, bizi kölelikten özgürlüğe ulaştırabilecek ilâhî elçiye sahibiz. Allah (c.c)'ın İsrailoğullarını Hz. Musa aracılığıyla özgürlüğe ulaştırdığını hatırlayın. Biz de zalim nefsimizin gücünü yenmek için ilâhî inayete ihtiyacımız bulunduğunu hatırlamak zorundayız. Her birimiz içimizde bir bâtınî Musa'ya

13. Nurbahsh, a.g.e., s.22-23'de yer alan Rumî.
14. C. Rumi, We Are Three, Çeviren C. Barks (Athens, Ga.: Maypop Books, 1987), s. 40.

sahibiz. İçimizdeki bu kurtarıcı ve kutsal hizmetkârı beslemeli ve ona itibar etmeliyiz.

Hz. Musa ve firavun öyküsünde hepimizin alacağı bir çok ders vardır. Örneğin Hz. Musa, İsrailoğullarını özgür bırakmasını istemek üzere tekrar tekrar firavuna gitmek zorundaydı. Firavun Hz. Musa'daki ilâhî gücü tanımış ve isteğini kabul etmişti. Ancak sonra, tam Hz. Musa ayrılmak üzereyken fikrini değiştirdi. Biz de manevî prensipler ve ideallerin hakikatini kabul ediyoruz ve yaşamlarımızı farklı yaşamaya yemin ediyoruz. Ancak daha neredeyse verdiğimiz kararın mürekkebi kurumadan, eski huylarımıza geri dönüyoruz. Sanki nefs-i emmaremiz bizi hipnotize edecek güce sahipmiş ve tekrar bilinçsiz hale getiriyormuş gibidir.

(İsrailoğulları firavunun kontrolden kurtulur kurtulmaz, geri dönüp onları boğacağı korkusuna rağmen Kızıl Deniz'e girmek zorundaydılar.) Bu muazzam bir iman ve cesaret gerektiriyordu. Yaşamınız üzerinde hiçbir güce ve kontrole sahip olmadan, bir köle gibi yaşadığınızı tasavvur edin. Sonra aniden size uçsuz bucaksız bir denizi, ıslak deniz tabanında dev dalgalar etrafınızda zor zaptedilmiş hâldeyken geçmeniz söyleniyor. Az önce işittiğiniz, Allah (c.c)'ın suları sizin için kontrol altında tutacağına dair verdiği söze güvenmeniz emrediliyor. Bir rivayete göre, Kızıl Deniz, ilk İsrailli denizin ayrılacağına inanarak ilk adımını atana kadar ayrılmamıştır.

Zalim nefsin boyunduruğundan kaçmak kolay değildir. Bu süreç genellikle yeni ve bilinmeyenin korkusunu içinde barındırır. Gerçek dönüştürücü değişim; yalın anlamıyla eski yaşam biçimimize sırtımızı dönüp oradan uzaklaşma sürecidir.

Tıpkı firavunun ordusunun sayı ve güç bakımından İsrailoğullarından kat kat üstün olması gibi, genellikle eski alışkanlıklarımız ve yaşam biçimimiz de ezici bir üstünlüğe sahip görünür. Mısır ordusu dünyanın en büyük ordusuydu, İsrailliler ise kuşaklardır esir idiler ve büyük bir kısmı eline hiç silah almamıştı. Bu durum genellikle ilk manevî değişimden sonra ortaya çıkan bir krizi temsil etmektedir. Psişemizin değişik bölümleri bizi geriye eski, rahat yaşam biçimlerimize döndürmeye çalışırlar ve eğer geri gitmezsek, felâket riskiyle karşı karşıya olduğumuz tehdidiyle korkutur. Ancak adımımızı ihlâsla, değişim üzere nefsimizin Kızıl Deniz'ine attığımız anda eski alışkanlıklarımız üzerimizdeki güçlerini kaybedeceklerdir. Allah (c.c)'ın inayetiyle, geçmişin dayanılmaz derecede çekiciliği cazibesini yitirecektir.

İsrailoğulları başlangıçta Hz. Musa ve onun öğretilerini anlayamadılar. Hatta tapınmak üzere altın bir buzağı bile yaptılar. Hâlâ disiplinsiz bir insan sürüsü halindeydiler. Kölelik zihniyetiyle ve şartlandırmasından kurtulmaları zaman -iki

kuşak, ya da çölde kırk yıl- aldı. Biz de de gerçek değişim zaman alacaktır. Disiplinsiz, odaksız düşünceler, duygular ve eylemler yığını ile işe başlarız. Negatif egomuz ve zevk düşkünü güdülerimiz hâlâ güçlü bir biçimde içimizdedirler. İçsel (bâtınî) değişime entegre olurken, sıklıkla hiçbir şey değişmiyormuş gibi görünür. Hatta bu dönem bize çölde geçirilen kırk yıl gibi bile gelebilir!

Ancak bu kırk yıl aynı zamanda peygamberlerine yöneliş zamanıydı. Geleneksel olarak bir derviş şeyhi ile yıllar geçirir; birlikte yaşar, ibadetten alışverişe, çamaşır yıkamaya ve diğer güncel işlere kadar, günün bütün farklı faaliyetleri yoluyla eğitilir. Her bir faaliyet en köklü derslerin öğrenilmesi için bir fırsat olabilir. Şeyh Safer Efendi bir defasında, şeyhiyle gecesi ve gündüzüyle on dört yıl birlikte geçirdiğini anlatmıştı. İşten çıkar çıkmaz onu görmeye gider ve tekrar işe gitme vakti gelene kadar zamanını onun yanında geçirirdi.

Hz. Musa ile geçirilen kırk yıl, İsrail oğullarına, baskı altında kölelikten hür müminlere olmaya doğru köklü bir dönüşüm fırsatı verdi. Bir bakıma bu kırk yıllık sürgün yalnızca manevî bir irşad değil, Allah (c.c)'ın sevgili peygamberlerinden birisiyle geçirilen hoş bir dönemdi. Yaygın bir Sûfî geleneği olan kırk gün itikâf, dünyadan uzaklaşma ve Allah (c.c)'a yakınlaşma zamanıdır (-tıpkı Hz. Musa'nın Sina Dağında kendi başına kırk gün geçirmesi gibi-).

İsrail oğulları çölde açlıktan öleceklerinden şikayet ettikleri zaman, Allah (c.c) Hz. Musa'ya onları beslemek üzere gökten bıldırcın yağdıracağını bildirmişti. Ancak İsrailllilerin bir defada yalnız bir günlük ihtiyaçları kadar toplamaları gerekiyordu. Bu onların disiplinlerinin ve Cenab-ı Hakkın Râzık olduğuna olan imanlarının sınanmasıydı. Bazıları fazla bıldırcın eti toplayarak ertesi güne sakladığı zaman, etler çürüyor ve kurtlanıyordu. Bu olay, ruhun hediyelerine karşı açgözlülük gösterme ve aşırı gitmenin tehlikelerine dair canlı bir uyarıdır.

Ayrıca kırk yıl, iki kuşağı temsil etmesi bakımından psikolojik bağlamda önemlidir. Çöldeki sürgün hayatının sonunda, Kenan ülkesine girenlerin büyük bir kısmı köleliği hiç tanımamışlardan oluşuyordu. Bildikleri tek yaşam, Peygamberleriyle birlikte geçirdikleri yaşamdı. Bunun gibi bizim eski huylarımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz de zamanla yeni, daha sağlıklı alışkanlıklarla değişecektir.

Üç grup peygamber vardır: Birincisi; yasayı, dinin zahirî biçimleri ve ahlâk uygulamalarını getiren peygamberlerdir. Bunların en güzel örneği Hz. Musa'dır. İkinci grup; bize yasanın arkasındaki bâtınî ruhu getirir. Hz. İsa bunun harika bir örneğidir. Son olarak zahir ve bâtının birliğini öğretmek üzere gelenler vardır. Hz. İbrahim ve Hz. Muhammed bu grubun temsilcileridir.[15]

15. Bu ayrımı benim için Şeyh Mehmet Selim açıklığa kavuşturmuştur.

Hz. Musa ayrıca, zaptı için yasaların açık sınırlarını gerektiren nefs-i emmareden kurtuluşla ilişkilidir. Herhangi bir dinî yasaya inanmayan insanlar, ancak ceza korkusuyla sınırlanabilir.

### Nefs-i Emmare Şehri

Yaklaşık 150 yıl önce yaşamış bulunan bir Nakşibendî şeyhinin nefs hakkında yazdığı yayınlanmamış harika bir eser bulunmaktadır. Şeyh bu eserin kendisi hayata gözlerini yumana kadar yayınlanmamasını istemiştir.[16] Bu eserde şeyh benliğin istasyonlarını birbiri içine geçmiş birer kent olarak tanımlamaktadır. Şeyh Safer, bu kitabın tasavvuftaki en yararlı ve en önemli eserlerden birisi olduğunu ve bütün Cerrâhî dervişlerinin sık sık okumaları gerektiğini bildirmişti.(*)

> Benim Canımı Varlık ilminde seyr ve sefer, fenâ sahrâsında seyahat ettiğimiz esnada, şâh-ı bekâdan dosdoğru bir yol ihsan olundukta, bu uyku ile uyanıklık arasına benzeyen bir hâl idi.
>
> Bu hâl içinde büyük ve muazzam bir fenâ şehrine vardım. Bunun enini ve boyunu gözle ihâta etmek mümkün olmaz. Kent halkı o kadar kalabalık idi ki, hiçbir çarşısına rahat girilmez. Ahalisi ise, dünyadaki çeşitli kavimlerden meydana geliyordu. Kimi Arap, kimi Acem, kimi Türk, kimi Rûm. Kâfirlerin her türlüsü burada mevcut olduğundan hayretler içinde kaldım. Acaib bir gezintiye çıktım. Şehrin ortasında muazzam bir kale inşâ olunmuş, kalenin burçları göklere dayanmış. Surların dışında kalan bu şehre ezelden beri hakikat güneşinden bir ışık düşmemiş ve düşmemekteydi. Ahalisini görünce anladım ki; kent halkının semâları bile karanlık bir ülkedir. Zira meşrepleri köpekler gibi; bir lokma için birbirleriyle hırlaşıp basit bahânelerle birbirini parçalarlar. Şehvet ve gazapları gâlib olduğundan, ateş unsurundan olan tabiatları icâbı mağlup ettiklerini katlederler. Zinaya istekli ve düşkün olduklarından bir fâhişe avradın ardına düşerler. Üçü-beşi onun ardına düşünce, bazen kıskançlıkla birbirlerini helâk ederler. Livâtadan fazla haz alırlar. Hırsızlık, çekiştirme, iftira, içki, yalan ve gıybet sürüp giden âdetleri olup, zerre kadar Allah (c.c)'dan korkmazlar. Bu büyük günahları işleyenlerin çoğu Müslüman, hatta

16. Birkaç yıl önce Osmanlıca'dan modern Türkçe'ye Şeyh Safer Dal tarafından, İngilizce'ye ise Şeyh Tosun Bayrak tarafından çevrilen, yayınlanmamış, on sekizci yüzyılda yazılmış anonim bir metindir.

(*). Sözü edilen kitap "Hz. Şeyh Sadık Efendi Risalesi" adıyla bilinir ve Alaca Minare Tekkesi Şeyhi Muhammed Sadık Efendi (ölümü H. 1209) tarafından yazılmıştır. Buraya yapılan alıntılar bu Risalenin Doç. Dr. Süleyman Uludağ tarafından (kısmen) sadeleştirilerek Türk Tasavvuf Musikisi ve Folklörünü Araştırma ve Yaşatma Vakfına hediye edilen edisyondan alınmıştır. (Çev. Notu)

bazıları da âlimler olup iyiyi emr, kötüyü men (emr-i bi'l-ma'rûf nehy-i ani'l-münker) eden âlimler, vâizler ve iyi insanlar dahi bu kentte zuhûr etmiş olup, anıma bu Nefs-i Emmâre Şehri ahalisiyle hiçbir şekilde uyuşamayıp, bahis konusu şehrin ortasındaki kaleye hicret ederlermiş. (Şehrin âlimleri)... bana "Bu şehrin ismi Nefs-i Emmâredir. Burası gaflet ve karanlıklar ülkesidir. Sultanımıza AKL-i MEÂŞ (dünya refahı için düşünen akıl) derler. Âlimdir, idarecilikte mahir bir müneccim ve mühendistir, akıllı bir tabibdir. Her şeyden haberi var. Yeryüzünde onun gibi yoktur" dediler. Sonra "Padişahın veziri kimdir?" diye sorduğumda dediler ki:
"Veziri, idrâk kuvvetidir. Kethüdâsı sağduyudur. Vekili Harcı vehim ve vesvese kuvvetidir.

Tebaasını sordum. Onların bana haber verdiğine göre anladım ki; tüm kötü huylar ve kötü huylular, Akl-ı Meâş denilen padişahın hizmetçileri ve sırdaşları olmuşlar. (bütün bu vatandaşlar hükümdarlarına tamamen sadıktılar. Yalnızca ona ve hükümetine saygı duymak ve takdir etmekle kalmıyorlar, doğalarında, âdetlerinde ve davranışlarında bir benzerlik hissettikleri için ona büyük bir sevgi besliyorlardı...)(*)...

Bir gün Akl-ı Meâş'ı ârifane ağırlayıp, kendisine dedim ki: "Padişahım! Senin bu şehrin bilginleri ilimleriyle amel etmiyorlar, Allah (c.c)'tan korkmuyorlar. Câhilleri de tevbe ve istiğfâr etmiyor, gönüllerini iman nuru ile ışıklandırmıyorlar. Mutlak olarak şekil yönünden insan, ama hâl ve hareket tarzı bakımından hayvandırlar, hattâ onlardan da aşağıdırlar. Bu ne hikmettir açıklar mısınız?"

Dedi ki: Bunlar benim tebaamdan değillerdir. Eskidan şeytan bu kent halkını baştan çıkarmış, vesvese ve desisesi ve bütün avanesi ile bu Emmâre şehri halkıyla ülfet etmiş, halk onların fesâdına maruz kalmış. Fesadlarını ortadan kaldırmak için bir çare bulamadım." ("Ben- benim kazançım başkalarının kaybı anlamına gelse bile; dünyadan kişisel yarar sağlamayı başarabileri ben- onların idealiyim. Her birinde benim bir temsilcim var. Onlar benim ve içlerindeki benim temsilcimin hizmetkârlarıdır. Ayrıca benim de bana rehberlik eden bir efendim var; Şeytan!")

## Nefs-i Emmareyi Kontrol Etme

Aynı zamanda bir psikiyatr olan Şeyh Nurbahşi'n-Neccar*, nefs-i emmarenin asla tamamen yok edilmemesi gerektiği konusunda önemli bir uyarı yapmaktadır. Onun iyi niteliklere ve eylemlere dönüştürülmesi gerekir. Nefs-i emmareyi yok etmek, kendimizi yok etmektir.

(*) Parantez içindeki bu bölümler risalenin Türkçe metninde yer almayan, çevirisi yapılan eserde yararlanıldığı belirtilen İngilizce edisyonda bulunan bölümlerdir. Çev. Notu.

* Şeyh Nurbahşi'n-Neccar, Tarîk-ı Kübreviyye'nin kurucusudur.

> Sûfiler nefsin yok edilmesi gerektiğinden söz ettikleri zaman... "Nefsin yenilmesi" ifadesini kullanırlar. Bu ifade; nefse dair özelliklerin yenilmesi ve onların hakiki insanoğlunda olması gereken niteliklere dönüştürülmelerine işaret eder. Ancak nefsin kendisi yok edilemez... Sûfiler "falan ve filan"ın nefse sahip olmadığını söylerken, o kişinin nefsinin karakteristiklerinin pozitif insanî niteliklere dönüştürüldüğünü ve onlarda nefsin görünür hiçbir izinin kalmadığını kastederler.[17]

Kendimizi kontrol etmeyi ve zalim nefsin bu aşamasından kaçmayı nasıl öğrenebiliriz? Negatif karakteristiklerimizi pozitif niteliklere nasıl dönüştürebiliriz? (Bir huyu bir defada değiştirmek, örneğin, cimriliği cömertliğe, öfkeyi hoşgörüye ve açgözlülüğü kanaatkârlığa anında dönüştürmek mümkün müdür?) Ayrıca mutlaka kalbimizi aydınlatmalı ve açmalıyız.

Kalbimizi aydınlatmanın bir yolu dünyadan istiğna ve zikrullahtır. Bu kalbin nurlarını dışarıya çıkarır ve bizi nefsin işleyişinden haberdar eder. Şeyh Nurbahşi'n-Neccar şunları yazmaktadır:

> İlgiyi sürekli Allah (c.c)'a çevirmek Allah (c.c)'ı zikretmeye sevk eder, bu da kişinin bilincindeki diğer şeylerin idrakine varma uyanıklığını sağlayarak, nefsin arzularının zamanla unutulmasına yol açar.

> İlgiyi sürekli Allah (c.c)'a çevirmek müridin nefsî sıfatlarının zamanla İlâhî sıfatlara dönüşmesini sağlar.[18]

Kalp ayrıca şefkat ve hizmetle açılır. Şeyh Muzaffer Efendi sürekli olarak, her bir tebessüm ve her bir şefkat dolu sözün kalbi yumuşattığını, her bir incitici söz ya da eylemin ise kalbi katılaştırdığını söylerdi. Aslında eylemlerimizin bizi aşan yansımaları vardır. Şeyhimiz iyi muamele etmenin de bir mücadele olduğunu izah ederdi:

> Benlik, alt benlik ve ruh arasında sürekli bir mücadele vardır. Bu mücadele yaşam boyu sürecektir. Burada sorulması gereken soru kimin kimi eğiteceğidir. Kim kimin sahibi olacaktır? Eğer ruh sahip olursa, o zaman siz bir mümin, yani Hakikate ulaşan bir kişi olursunuz. Eğer alt benlik ruhun sahibi haline gelirse, siz Hakikati inkâr eden kişi olursunuz.[19]

Şeyh Nurbahşi ise nefs-i emmareyi kontrol etmek için bir başka vasıtadan söz etmektedir: Kişinin şeyhine bağlılığı.

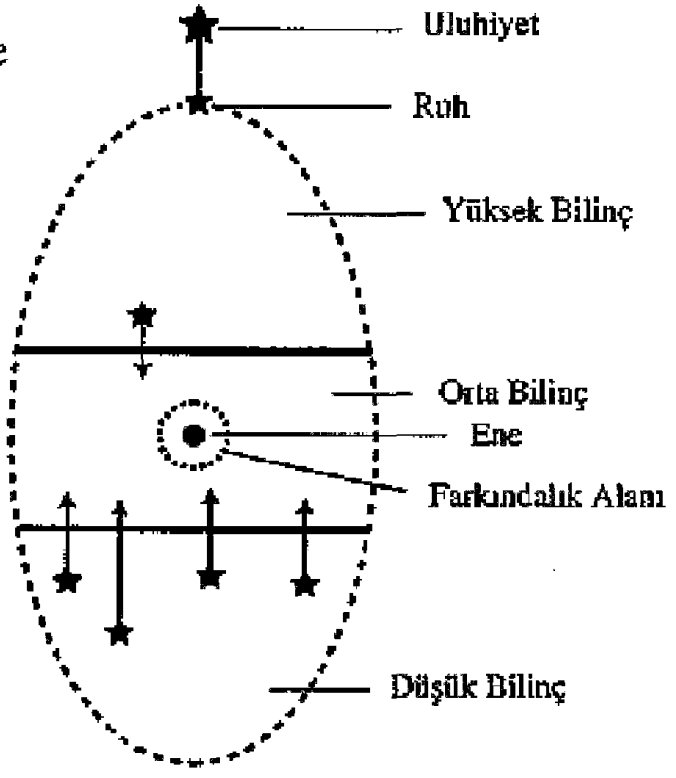
17. Nurbahsh, a.g.e., s.45.
18. A.g.e., s.50.
19. Fadiman ve Frager, a.g.e., s.21.

Mürşide bağlılık Sûfînin efendisinin memnuniyetini nefsinin memnuniyetine tercih etmesini, böylece nefse ve onun arzularına ilginin azalmasını sağlar. Ayrıca nefsin enerjisinin efendisine hizmette ve efendisinin isteklerinin karşılanması arzusunda harcanmasına neden olur. Böylece nefsin gücü azalır.

Şeyh Tosun Bayrak nefs-i emmarenin geceleyin değerli ne varsa çalmak üzere evinize giren hırsıza benzediğini açıklamaktadır. Bu hırsızla doğrudan savaşamazsınız, çünkü ona karşı ileri süreceğiniz her güce aynı şekilde karşılık verecektir. Eğer bir silaha sahipseniz o da bir silaha sahip olacaktır. Eğer bir bıçağınız varsa, hırsızın da bir bıçağı olacaktır. Hırsızla mücadele etmek felâkete davetiye çıkarmaktır. Tek pratik çözüm ışıkları yakmaktır. (Aslında bir korkak olan hırsız, o zaman koşarak evden kaçacaktır.)

Yaşamlarımızdaki lâmbaları nasıl yakabiliriz? Bu zikir, şuur ve dikkatle mümkündür. Daha önce sözü edildiği üzere, Batı psikoloji teorilerinin büyük bir kısmında nefsin bu düzeyi görmezden gelinmiştir. Manevî sistemlerin genellikle yalnızca insan doğasının yüksek âlemlerine odaklandığını düşünürüz. Paradoksal olarak; "normal" hallerin gerçek sorunlarını ve sınırlarını da, ancak yukarıdaki gibi manevî kökenli teoriler doğru bir biçimde tanımlayabilir. Çünkü bu gibi teoriler artık negatif egolarının kontrolünde olmayanlar tarafından geliştirilmiştir. Şeyhler bizim normal haller olarak adlandırdığımız hâllerimizi görebilecekleri ve anlayabilecekleri bir perspektif kazanmışlardır. Çünkü şeyhler kendileri o hâlleri aşmışlardır.

Figür 1: Nefs-i Emmare



Bir Nefs-i Emmare Diyagramı

Sûfî nefs dönüşümü modeli ile örtüşen bir psişe diyagramı bulunmaktadır. Bu diyagramın orijinali bir İtalyan psikiyatr olan ve Freud ve Jung'ı araştırmış bulunan Roberto Assagioli tarafından geliştirilmiştir. Bu diyagramı benliğin yedi derecesi modeline adapte ettim. Bu basit diyagramda; ovalin üçüncü üst düzeyi olan yüksek bilinçaltı, psişenin manevî, aşkın ya da kişilik ötesi kısımlarını temsil eder.

Orta bilinçaltı uyanıklık alanını ya da psişenin hâlen uyanık olan kısmını içerir. Bu daire dışındaki alan hâlihazırda uyanık olmayan, ancak kolaylıkla canlandırılabilen hatıraları, örneğin annenizin kızlık adını, içerir. "Ben" orta bilincin merkezine yerleşiktir. Bilincimizin, kim olduğumuza dair sınırlı duygumuzun merkezidir. "Ben", kişisel tecrübemizi, bilincimize odaklanarak, onu genişleterek ya da daraltarak etkileme yeteneğine sahiptir.

Alt bölüm Freud'un bilinçaltı kavramına karşılık gelir. Alt bilinçaltı bastırılmış travmatik hatıralar ve güçlü, sıklıkla kabul edilemez dürtülerle doludur. Günlük bilinçle, geçmiş travmatik tecrübeler ya da derin acı dolu hatıralar arasında bir ayrımı sağlayan güçlü bir baskı bariyeri vardır. Eğer alt bilinçaltında bulunan materyal bu bariyeri geçerse, ani acı ya da öfke dolarak şaşırabiliriz. Ayrıca alt bilincin açgözlülük ya da şehevî dürtüleri aniden davranışlarımıza karışabilir ve onları bozabilir.

Yüksek altbilinç, en dramatik bir biçimde mistik ya da derin manevî tecrübelerde görülebilecek insanî tecrübe âlemidir. Bu gibi zamanlarda, Allah (c.c) ile aramızda bulunan perdelerin aniden kaldırıldığını hissedebiliriz. İlahi huzuru her zamankinden daha derin bir biçimde, Allah (c.c)'ın sevgi, şefkat, güzellik ya da birlik gibi sıfatlarını en derin biçimde hissetme şeklinde duyarız.

Nefs-i emmare aşamasında üst bilinç altı ile bilinci birbirinden güçlü bir bariyer ayırır. Yaşam ilhamsız, sevgi, anlam ya da mutluluk duygusundan kopuktur. (Eğer yüksek bilinçaltından materyal bilince sızmayı başarırsak, ani, ürkütücü bir zirveye tırmanış yaşarız.) Aniden mutlulukla dolabiliriz.

Bütün psişenin merkezinde yer almasına karşın Ruh, ovalin en üstüne yerleşiktir. Ruhun ovalin her yerini kapsadığı, psişenin geri kalan kısmından farklı, ancak ayrı olmadığı söylenebilir. (Psişe gibi karmaşık bir şeyi yalnızca iki boyutlu bir diyagrama aktarmak çok güçtür ve bazı tavizler kaçınılmazdır). Birey bu bağlantının bilincinde olmasa bile Ruh, Allah (c.c) ile doğrudan ilişkilidir. Ruh derin hikmet kaynağı ve kılavuzdur ve bilinçli kişiliğin uyanık kontrolünün dışında faaliyet gösterebilir. Sûfî psikolojisinin temel prensiplerinden birisi; Allah (c.c) ile bu temasın her zaman ve herkeste mevcut olduğu ve bu nedenle her bireyin saygı ve şefkatle muamele edilmeyi hak ettiğidir.

Birinci aşamada, psişenin manevî kısımları büyük oranda kopuktur. Orta ve yüksek bilinçaltı arasındaki sınır kalındır ve neredeyse hiçbir geçişe izin vermez. "Ben", hatalı olarak kendisini psişenin merkezini oluşturduğunu düşünür, çünkü meşrû merkez olan ruh tamamen devre dışıdır.

Orta ve alt bilinçaltı arasındaki sınır da çok kalındır; ancak tamamen geçilmez değildir. Bu durum bireyin içgüdüsel dürtülerinin farkında olmaması halini yansıtır ve sonuç olarak bilinçte ani patlamalara neden olabilir. Bu dürtülerin ne kadar az farkında olursak, onlar o kadar büyük güce sahip olurlar. Bu nedenle birey en fazla içgüdüsel dürtülerin egemenliği altındadır. Ego (yani "ben") da güçlüdür; çünkü bu aşamada psişenin manevî ya da bilinçaltı boyutlarını hissetmeyiz.

### Nefs-i Levvâme

Nefs-i emmarenin hükümranlığı altında temelde habersiz ve bilinçsiz bir durumdayızdır. İçinde bulunduğumuz durumu göremeyiz ve kendimize ve başkalarına verdiğimiz zararı fark etmeyiz. Başlangıçta zayıf ve soluk olmasına karşın, iman ve bâtınî idrak ışığı güçlendikçe, kendimizi, belki de ilk defa, açıkça görmeye başlarız.

Kur'ân'da kınayan nefse, yani *Nefs-i levvâme*ye yapılan ilk atıf "Nefs-i levvâmeye yemin ederim (ki öldükten sonra dirileceksiniz)" (75.2) âyetindedir. Arapça bir sözcük olan *levvâme*nin anlamı; günaha karşı direnen ve günah işlediğinin bilincine vardığında Allah (c.c)'a tövbe edendir. Bu aşamada, henüz değişme yeteneğine sahip olmasak da, dünyaya yönelik alışılagelmiş ben-merkezli yaklaşımımızın olumsuz etkilerini anlamaya başlarız. Kötü davranışlarımız bize iğrenç gelmeye başlar. Hata yapma, hatalarımızdan pişman olma ve sonra tekrar hata yapma devr-i daimine gireriz.

> Kınayan (pişman) nefs kalbin nuru ile aydınlanan nefstir. Allah (c.c)'ı zikretme, kötülüğü emreden nefste yerleşirse, tıpkı karanlık bir evdeki lâmbaya benzer ve bu noktada nefs 'kınama'ya başlar, çünkü evin pislikler, köpekler, domuzlar, kaplanlar, panterler, eşekler, filler, kısacası kusurlu olan her şeyle dolu olduğu dikkatini çeker. Bunları gözlemledikten sonra, pisliği ve hayvanların vahşi mevcudiyetini evden uzaklaştırmak için çaba göstermeye başlar. Sonunda bu şeylere üstün gelip onları dışarı atana kadar, bu çabalara zikrullah ve pişmanlık eşlik eder.[20]

20. Nurbahsh, a.g.e., s.55-56'da (orijinal yazarının ismi verilmeksizin) nakledilmiştir.

Bu derecede bulunanlar; tıpkı sonunda bağımlılıklarının boyutu ve etkilerinin farkına varan bağımlılar gibidir. Ailelerine zarar vermişler, kariyerlerini mahvetmişler, dostlarını uzaklaştırmışlar ve kendi bedenlerine hasar vermişlerdir. Maalesef, ne kadar aşikâr ya da üzücü olursa olsun, bu fark etme bağımlılığın zincirlerinden kurtulmak için yeterli değildir. Bu daha güçlü bir ilaç gerektirir.

Bu aşamanın hâkimi hâlâ dünyevî zekâ (akl-ı meâş) dır ve başbakanı hâlâ egoizm ya da ben-aşkıdır. Ancak sıfatları nefs-i emmarenin vasıflarından daha yumuşaktır. Bu vasıflar; manevî gurur, iki yüzlülük, inanç katılığı, alkol ya da uyuşturuculara güvenme, baştan çıkarıcılık ve dünyevî hazlar peşinde koşmaya düşkünlüktür.

### Nefs-i Levvâme Şehri

Nefsin aşamaları arasında seyahat eden seyyah, padişahtan şehrin ortasındaki büyük kaleye gitmek üzere izin istedi:

> Padişah dedi ki; "O kaleye Nefs-i Levvâme Sahası adı verilmektedir. O kale dahi benim hâkimiyetim altındadır... O şehre şeytanın vesvesesi tam olarak hâkimiyet kuramaz. Bu kentte oturanlar da büyük günah işler, zinâ, livâta, içki, gıybet ve hırsızlık gibi kötü şeyler yaparlar; ama derhal pişman olup, tevbe ve istiğfar ederler...
>
> Levvâme şehrinde ikamet edenlerden, şehrin padişahının ismini sordum. Dediler ki: "Padişahımız Akl-ı Meâştır, şu kent onun hükmü altındadır. Ancak onun kibir, riyâ, taassub, zühd-i ham adlı vekilleri vardır"...
>
> Bu kentteki âlimler, âbid ve zâhid ama meşrebleri cimrilik, hased, kibir, taassub, nefsâniyet, gıybet, tamah, aşağılık ve münâfıklık idi. Son derece faziletli olan sâlih kişilerle de ülfet ettim. Fazilet ehlini gördüm ki, cehennem korkusundan afv ve mağfiret ümidiyle ibadet ve taâtta bulunurlar...
>
> Levvâme Şehrinde ki âbidlerden bir şahsa kendi kentlerindeki iç kaleyi sordum. "O kalenin ismi Nefs-i Mülhime' (Sevgi ve İlham Şehri)dir. Padişahlarının ismine de Akl-ı Meâd derler. Vezirlerine de Aşk Sultanı adı verilmektedir. Bu Mülhime Şehrine bizden hiç kimse gitmemiştir. Bazıları göç edip oraya gidecek olsa, bir daha onu Levvâme Şehrine koymayız. Çünkü onlar o Mülhime Şehrinin vezir olan Aşka gayet sıkı bir şekilde bağlı kalır, onu son derece sever, onun uğrunda canlarını, başlarını, mallarını ve ailelerini bile hiç çekinmeden feda ederler. Bizim padişahımız olan Akl-ı Meâş'ın aldığı tedbirlere ve gösterdiği faaliyetlere itibar etmez, ona teslim olmaz, ırzı, namusu, vakar ve zühdü terk edip tasavvuf hakkındaki eserleri okur, bazı kitapları da yazarlarmış ki, -Allah (c.c) korusun- bir harfi bile şer'i şerife

> uygun değildir... (Bizim padişahımız Akl-ı Meâş, bu niteliği tamamen kabul edilemez bulmaktadır. Bu niteliğe sahip olanların etkisinden korkuyor. Çünkü onların hem sadakatleri hem de eylemleri mantıksız görünüyor ve sağ duyu ile anlaşılması mümkün değil.)...
>
> "O şehrin ahalisi saz, söz, nağme, tambur, ud, ney, kudüm ile zikreder ve "Allah (c.c)" derler... (bunu yaparken şuurlarını kaybedip kendilerinden geçiyorlar. Bunlar zikreden Sûfîlerdir...) ... âlimlerimiz bunu kabul edilemez buluyorlar... Bizdeki âlim, sâlih ve zâhidlerin Mûlhime Şehrinde bulunması, hiçbir şekilde mümkün değildir."

İkiyüzlülük. Bu aşamadaki negatif eğilimlerin en güçlülerinden birisidir. Bu nedenle yaşamın doğru yolu (sırat-ı müstakîm) hakkında kısmen bilgimiz olur. Bazı ideallere zaten ulaştığımızı düşünme eğilimi gösteririz. Nefs-i emmarenin utanmaz haline karşıt olarak, bu aşamadaki insanlar, başaramasalar bile iyiye meyledeler. Mücadele ettiğimizi itiraf etmek kolay değildir ve bunda sıklıkla başarısız oluruz. Bu nedenle bir şeyler başarmış, olmamız gereken irfân sahibi, iyi kişilermişiz gibi davranırız.

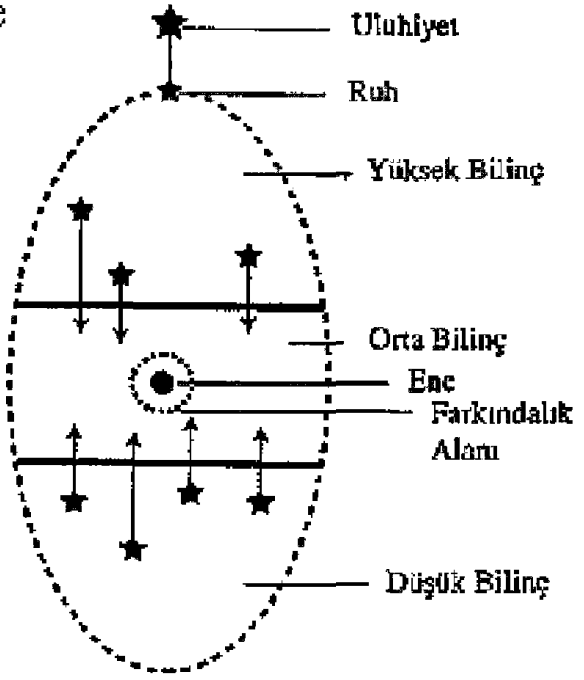
Bu aşamada, maneviyatı bütün kalbiyle sevdiğini söyleyen ancak hâlâ başka ihtimallere göz gezdiren sahte aşık gibiyiz. Şeyh Muzaffer Efendi aşağıdaki öyküyü anlatırdı:

> Adamın biri çok güzel bir kıza sevdalanır. Sonunda ölümsüz aşkını en güzel sözlerle ilân eder. Aşkını, kız sözünü kesene kadar ona anlatır da anlatır. Kız; "Sözleriniz çok tatlı, ancak kız kardeşim arkadan geliyor. Benden çok daha güzel. Eminim onu bana tercih edersiniz.
>
> Bunun üzerine adam güzel kız kardeşi görmek için başını çevirince, kız ensesine ani bir şamar indirir; "Az önce ölümsüz bir aşkla yanıp kül olduğunu söylediğini sanıyordum," diye haykırır, "daha güzel bir kızdan söz eder etmez, onu görmek için benden yüzünü çevirdin. Sen aşkın anlamını bile bilmiyorsun!"

Gerçek ihlâs çok nadir başarılır. En yüce Sûfî mürşitlerinden birisi bir zamanlar şöyle demişti: "Eğer ihlâs yolunda tek bir adım bile atmış olduğumu öğrenseydim, başka hiçbir şeye değer vermezdim".

Nefs-i Levvâmenin Diyagramı. Psişenin oval modelindeki, psişenin manevî yönlerini ayıran bariyer, bu aşamada incelir. Yüksek bilinçaltının ışığı bilincimize girdikçe, kim olduğumuzu ve hatalarımızın neler olduğunu daha iyi görmeye başlarız. Artık mutluluk dolu cehâlet ve toptan inkâr halinde daha fazla kalamayız. Bu nedenle alt benliğin dürtülerini daha fazla fark eder ve bu farkındalık onların gücünü azaltır. Ancak bu bilinçaltı dürtüleri hâlâ oldukça güçlüdür ve artan bâtınî uyarışa karşın, egonun kibiri hâlâ pek el değmemiş haldedir.

Figür 2 : Nefs-i Levvâme




Nefs-i Mülhime

Bu üçüncü derecede, ibadetten, tefekkürden ve diğer manevî faaliyetlerden gerçekten zevk almaya başlarız. O zamana kadar yalnızca işittiğimiz veya okuduğumuz dinî ve manevî hakikatleri bizzat tecrübe etmeye başlarız. Yaradan'a ve yaratılanlara karşı gerçek bir sevgi hissetmeye başlarız. Bu ayrıca gerçek tasavvuf uygulamasının da başlangıcıdır. Bu ana kadar en fazla yapay bir idrak ve mekânik bir ibadeti başarabiliriz. Bu aşamanın hâkimi hikmet ve hükümdan sevgidir. Bu düzeyin özellikleri arasında cömertlik, küçük şeylerle tatmin olma, Hakk'a teslimiyet, tevazu ve tövbedir.

Tövbe. Tövbe kendini suçlama ve bu aşamadan önceki pişmanlıktan çok farklıdır. Tövbede, hata yaptığımızı anlar ve bir daha asla yapmamaya yemin ederiz. Samimi tövbenin üç yönü vardır. Geçmişten tövbe; hatalarımızı, kendimizi haklı çıkarmaya gayret etmeksizin ya da mazeret bulmaksızın açıkça görebilmektir. Hâlihazırdan tövbe; geçmiş hatalarımızla zarar verdiğimiz kişi veya eşyanın zararını telâfi etmektir. Gelecekten tövbe ise o hatayı bir daha asla tekrarlamamaya yemin etmektir. Allah (c.c)'ın tövbemizi kabul ettiğinin işareti ise; geçmişte bize çok çekici gelen şeylerin artık çekici gelmemesidir: Cenab-ı Hak kalbimizden o baştan çıkarmayı çıkarıp atmıştır.

Hepimiz zaman zaman eski huylan değiştirmede başarısız olma tecrübesi yaşarız. Sonra aniden bu alışkanlıklar üzerimizdeki etkilerini yitirirler. Çok cazip gelen, birden cazibesini yitiriverir. Bu Allah (c.c)'ın tövbemizi kabul ettiğinin bir işaretidir. Bu noktada, Şeyhim artık o eski günahlardan sorumlu olmadığımızı söylerdi. Artık gerçekten değişmişizdir ve şu anda o fiilleri işlemeye asla kışkırtılamayacak birisi olmuşuzdur.

Tövbenin gücünün klâsik örneklerinden birisi, Hz. Musa öyküsünde görülebilir. Hz. Musa ve İsrail oğulları nihayet Mısır'ı ve firavunu terk ettiği zaman, bu durum gerçek bir tövbeyi sembolize ediyordu. Kararlarını uygulamaya koyduklarında Allah (c.c), Kızıl Denizi ikiye ayırarak son engeli de kaldırdı. Bu samimiyetle tövbe ettiğimiz eski baştan çıkarmaların yok edilişini sembolize etmektedir. Bu aşamaya Kur'ân'da şu şekilde işaret edilmektedir:

> Nefse ve onu düzenleyene,
> Sonra da ona, fenalığı ve ondan sakınmayı bildirene yemin ederim ki;
> Muhakkak o Nefsi temizleyen felâha ermiştir.
> Onu kirletip gömen ise hüsrana uğramıştır (91.7-10).

İlham. Kişi içten gelen bir kılavuz sesi işitmeye başlar. Bir şeyhin yazdığı gibi; "İlâhî lütfun güneşi, sırat-ı müstakim ufkunda yükselmeye başladığında, nefs o güneş tarafından aydınlatılır ve o güneşin ilhamına muhatap olur. Böylece doğru ile yanlışı ayırt edebilir."[21]

İlham yalnızca kendi kalp ya da vicdanımızın bâtınî sesini işitmekten ibaret değildir. Şeyhlerinin ritmine kendilerini ayarlayan dervişler ayrıca işlerinde de şeyhlerinin sesini duyarlar. Çok uzaklarda olsa bile şeyhlerinden ilham alır ve irşad olurlar. Bu şeyhin bir konuşmasını ya da ibretli öykülerinden birisini aniden hatırlama ya da sanki şeyhin huzurunda imiş gibi hissetme şeklinde gerçekleşebilir.

1980 yılında psikoloji okulumun Şeyh Muzaffer Efendi ve dervişlerini konuk olarak ağırladığı günlerde, Türk damak zevkine uygun yemek hazırlamak dahil, iyi ev sahipliği yapmak için büyük çaba gösterdik. Türk dervişlerden bazıları mutfakta bize yardım etmeye başladılar. Mükemmel ahçı idiler ve Türk mutfağını haliyle bizden çok daha iyi biliyorlardı. Ancak bu durum mutfaktan sorumlu bazı müridleri mutsuz etti.

Bu karışıklığın ortasında, Şeyh Muzaffer Efendi'nin tercümanı mutfağa geldi. Hizmetin doğası ve egonun rolü konusunda kısa ve irfan dolu bir konuşma yaptı. Konuşma tamamlandığında ben; "işte maskeniz düştü. Siz basit bir tercüman olamazsınız. Yaptığınız konuşma tasavvufun en önemli prensiplerinden bazıları hakkında yapılmış harika bir hitap idi" dedim. O zât şöyle cevap verdi: "Hayır, ben yalnızca bir tercümanım. Bunlar şeyhimin sözleriydi. Yalnızca o şimdi burada değil". (Sonradan tercümanın aslında tarikatımızın Amerika'daki ilk şeyhi olan Şeyh Tosun olduğunu öğrendim).

---

21. A.g.e., s.57.

Nefs-i Mülhime Şehri. Sevgi ve İlham şehri, pozitif ve negatif bölgeleriyle karmaşık bir yerdir. Egoizm, taklit ve iki yüzlülük bu aşamada hâlâ tehlikelidirler. Seyyah bu kente şu ilâhi sözü söyleyerek girer: La ilâhe illallah.

> Başlangıçta bir Nakşbendiye tekkesinde ikamet ettim. Sevk, şevk, saz, söz, nağme ve ağaze ile ahâlisi her dem safâda olup, aralarında hiç anlaşmazlık, fesâd, hased, nefret, düşmanlık yok. İleri gelenleri ile aşağı tabakadakiler birbirine hürmet, ikram, i'zâzda bulunur, yekdiğerine değer ve kıymet verirler. Meclislerinde sohbetleri, dilber, didâr, zikrullah üzere olup, daima ruhanî safâ ile ahalisi cefadan uzak kalır, cennet safâsından haz alır... Meclis-i şeriflerine katıldım, sohbetleriyle müşerref oldum. Gerek cismânî, gerek ruhanî her çeşit safâ burada hazır bir vaziyette olduğundan, ben fakir dahi hayran oldum.
>
> İyi hal sahibi olduğuna inanılan oradaki yaşlı ârif ve esrara vâkıf bir cândan sual edip dedim ki: "Azizim! Ben bir fakir seyyâhım. Gönül hastalıklarından gaflet ve zulmet denilen hastalıklara yakalandım. Şu Mülhime Şehrinde (Sevgi ve İlham Şehrinde) gönül hastalıklarını tedavi eden ehliyetli bir tabib bulunur mu? Lütfen bana söyler misiniz? Sizin isminiz nedir?"
>
> O şahıs (bir süre suskun kaldıktan sonra) adının Hidâyet olduğunu söyledi; "Ta ezelden bu ana gelene kadar benim yalan söylediğim, hiç duyulmamıştır (benim göbek adım Doğru Sözlülüktür). Benim görevim samimi bir şekilde vuslat şehrinin yolunu soran dîdar taliblerine doğru haber vermektir."

Sonra kılavuz seyyaha Sevgi ve İlham Şehrinin içinde bulunan taklitçiler mahallesini tarif etti. Burası ibadetin zahirî formlarını ve manevî öğretileri enfüsî bir idrak olmaksızın taklit eden kişilerin, iki yüzlülerin mahallesiydi.

> "Birinci mahallenin ismine Mukallidler Mahallesi derler. Senin aradığın ehliyetli tabib, Mukallidler Mahallesinde oturmaz ki, sendeki gafleti, gönül zulmetini ve gizli şirki tedavi ede. (Çünkü onlar kendi hastalıklarıyla hastadırlar. Allah (c.c)'a şirk koşarlar ve yalnızca taklitte ustadırlar).
>
> "Kötü huylarda, gizli şirkte, şöhret kentinde, şehvet hastalığında, yeme, içme, cinsel ilişki, oynama, eğlenme ve unutmayla meşguldürler. Mukallid ârifler, gayet gizli bozgunculuk yaparlar, müdrik, rind ve zeki olurlar: Anlayışları ve sezgileri güçlü olur. Dilleri dâima zikirdedir, ama ilâhî isimlerin tesirini göremediklerinden bu mahalde senin kalp hastalığına şifa olarak bir merhem verecek ehil bir tabib bulamazsın."

Nefs-i Mülhimenin Tehlikeleri. Bu düzeyde, nefs-i mülhime kritik bir dönüm noktasındadır. Nefs-i emmarenin büyük hataları ve nefs-i levvâme ile bitmek

bilmeyen mücadeleleri sona ermiştir. Ancak yine de güvende değiliz. Negatif ego hâlâ hayattadır ve ikiyüzlüler ya da taklitçiler mahallesiyle açıkça gösterildiği üzere, bizi yanlış yola sevk edebilir. Bir şeyhin ifadesiyle:

> Nefs, hiçbir istasyonda ilham istasyonunda olduğu kadar aciz ve tehlike içinde değildir. Çünkü henüz benlikten tamamen kurtulma tecrübesini yaşamamıştır... Hatta mükemmeliyet istasyonuna ulaştığı aldatmacasına ve şeytanın, kendisiyle gurur duyma, övgüye düşkünlük, kendisini önemseme ve kendisini yüceltme tuzaklarına düşme tehlikesi içindedir.[22]

Sûfî silsilesinin önemli işlevlerinden birisi; yarı eğitimli dervişlerin kendilerini mürşid ilan etmelerini önlemektir. Hiç kimse kendi şeyhinden resmî bir berat almadan kendisini şeyh olarak ilan edemez. Bir şeyh, aşırı ihtiraslı dervişleri daha fazla bâtınî eğitime ihtiyaçları olduğu konusunda mutlaka uyarır. Bazen şeyhler dervişlerin hatalarını doğrudan gösterir. Bazen de bir şeyh olmak için kazanılması gereken manevî düzeyi açıkça gösteren öyküler ve anekdotlar anlatırlar.

Bu aşama nefsin gelişimindeki en tehlikeli aşama olabilir. İlk kez, gerçek manevî tecrübeler ve idrak sergileme yeteneğine sahip olunur. Ancak eğer bu tecrübeler ve idrak ego süzgecinden geçerse, aşırı derecede kibir vücuda gelir.

Bu durum yaratıcı sanatçılar, yazarlar, müzisyenler ve bilim adamları arasında görülür. Böyle kişiler ilham halleri veya yaratıcı patlamalar yaşayabilirler. Buradaki tehlike; ilhamın kaynağının kendileri olduğunu sanmalarıdır.

Terapistler ve mürşidlerin büyük bir kısmı kibirlenme, ün ve istikbal arzusu sorunlarıyla mücadele etmek zorunda kalırlar. Psiko-ruhsal rehberleri değerlendirirken, kendi sezgilerimizi ve ayrımcılık yapmama gücümüzü ve gerçeği sahtesinden, yetenekliyi şarlatandan, âlimi, yarı-bilgiliden ayırma ferasetimizi kullanmalıyız. Bu aşamaya özgü bir tehlike de; insanların eğitimlerini tamamladıklarına, daha fazla manevî eğitime ihtiyaçları kalmadığına inanmalarıdır. Bu aşamaya ulaştıklarında tamamen aydınlanmış hale geldiklerine karar veren bir çok karizmatik, fakat yanlış yolda olan, kendisini manevî mürşid ilan etmiş kişiler vardır.

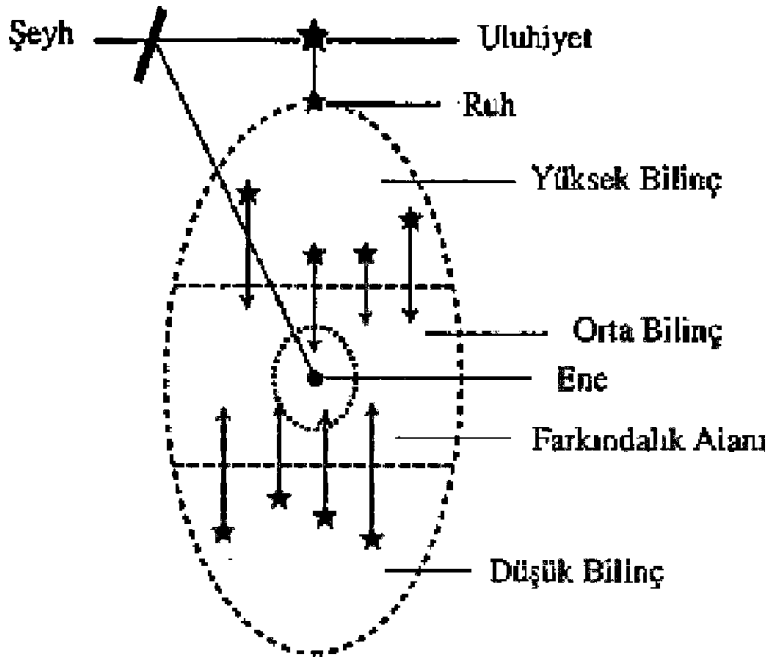
Nefs-i Mülhime Diyagramı. Oval diyagramda, yüksek altbilinçten enerji ve ilhamlar gelmesi daha çok görülür. Kişinin psişesindeki hem yüksek hem de alçak altbilincin güçleri konusunda daha fazla uyanık olması nedeniyle, orta bilinçaltı genişlemiştir. Ancak "Ben" hâlâ psişenin merkeziymiş gibi hareket eder ve alçak

22. Nurbahsh, a.g.e., s.58'de yer alan Râzî

altbilincin dürtüleri hâlâ güçlüdür. Bu nedenle yüksek altbilinçten gelen dürtüler saptırılabilir ve manevî gelişme ve olgunlaşma yerine egonun hizmetinde kullanılabilir.

Her ne kadar ruh ile "Ben" arasında henüz doğrudan bir bağlantı yok ise de, şeyh kutsalla dolaylı bağlantı olarak hizmet verir. İdeal olanı; bu tecrübeyi içimizdeki kutsalı bulmanın bir habercisi olarak görmektir. Yani zahirî şeyh kendi içimizdeki kutsalı bulmadan önceki gerekli bir ara adımdır. Tasavvufta fenafişşeyh, ya da kişinin (negatif karakteristiklerimizin yok olması) şeyhinde "fânî olması" fenafillah aşamasından önce gelir.

Figür 3. Nefs-i Mülhime




Nefs-i Mutmainne

Bu aşamanın hükümdarı hikmet ve başbakanı da sevgidir. Nefs-i mutmainnenin özellikleri arasında Allah (c.c)'a güvenmek, iyi ameller, manevî zevk, ibadet, şükür ve rızâ bulunur. Şeyh Safer'e göre; ancak bu dereceye ulaştığımız zaman negatif egonun belli başlı çarpıklıkları karşısında güvende oluruz ve hatta bu ve daha sonraki aşamalarda bile negatif ego, anlık bile olsa, bizi hâlâ etkileyebilir. Allah (c.c) bu nefs derecesine aşağıdaki âyette doğrudan hitap etmektedir: "Ey nefs-i mutmainne (huzurlu nefs)! Sen Rabbinden, Rabbin de senden razı olarak, Rabbine dön!" (89. 27-30.)

Daha önceki aşamalardaki mücadele genel olarak sona ermiştir. Kişi gafletten kurtulmuştur. Nefs-i emmarenin sıfatları artık çok çirkin ve iğrenç görünmektedir. Artık kalpte onlara karşı bir arzu kalmamıştır.

> Seyyahın nefsin manevî derecelerindeki ilerleyişi aşağıya doğrudur. Yani başlangıçta nefs-i emmare sert bir yapıya sahiptir. Sertlikten pişmanlığa, nefs-i levvâmeye geçtiğinde, havaîye dönüşür. Nefs-i mülhimeye geçtiğinde havaîlikten sululuğa iner. Bu sulu yapıdan indiğinde nefs-i mutmainnede topraklık tarafından yönetilir, istikrar kazanır, tevazu, asâlet, uysallık ve itaat kazanır. Şeytanî, hayvanî ve vahşî özellikler, insanî vasıflara dönüşür. Kişi, müminler, mütevazılar, hayırlı işler yapanlar, dürüst insanlar, barışı temin eder, safî insanlar, ibadet edenler ve nefs-i mutmainne sahipleri gibi insanların sık gördükleri rüyaları görür olur.[23]

> Mutmain olma genellikle içinde bulunduğumuz durumdan çok farklıdır. Ne olursa olsun, Allah (c.c) ne verirse versin, halimizden memnun olmak şeklindeki gerçek bir manevî başarıdır. Bu memnuniyet ve dinginliğin kökeni Allah (c.c) sevgisine dayanır. "Nefs-i emmare çok güçlü sevgi şoku ile sarsıldığı zaman, nefs-i mutmainneye dönüşür."[24]

Bu aşamanın temellerinden birisi kalbin açılışıdır. 2. bölümde tartıştığımız gibi, kalpten gelen nur nefsin alt derecelerinin negatif, aldatıcı eğilimleriyle çatışır.

> Nefs-i mutmainne bütün kötü sıfatlardan arındırılacak ve iyi sıfatlarla karakterize edilecek hale gelene kadar kalp nuru ile aydınlanarak, bütün ilgisini kalbe yöneltir ve ona kutsallık âleminde bütün kusurlarından temizlenip, sadakatinde daim hale gelirken eşlik eder.[25]

Nefs-i mutmainnenin bir örneğini, Şeyh Muzaffer Efendi şu öykü ile anlatırdı:

> Halife Harun Reşid'in gözde hanımı çok sıradan bir kadındı; ancak halife onu bütün çok güzel rakiplerine tercih ederdi. Bunun nedeni sorulduğunda, halife bir gösteri düzenledi.
>
> Bütün eşlerini topladı ve sonra altın ve mücevherlerle dolu olan özel hazine odasının kapısını açtı. Kadınlara içeri girip istediklerini alabileceklerini söyledi. Hepsi koşup toplayabildikleri kadar altın ve mücevher toplarken, gözde eş hazine odasına girmemişti bile.
>
> "Sen niye kendin için bir şeyler almıyorsun?" diye sordu Halife.
>
> Kadın şöyle cevap verdi: "Benim bütün istediğim sana hizmet etmek. Bütün ihtiyacım olan sensin. Sevdiğim sensin ve tek istediğim armağan senin hoşnutluğun".
>
> Halife maiyetindekilere döndü ve dedi ki; "Şimdi gördünüz mü niye bu kadını öteklerin hepsine tercih ediyorum? Onu iç güzelliğinden dolayı seviyorum ve onun her isteği benim için bir emirdir!"

---

23. Nurbahsh, a.g.e., s.67.
24. Nurbahsh, a.g.e., s.59'da yer alan Ruzbehan.
25. Nurbahsh, a.g.e., s.59'da yer alan Mahmud Kaşanî.

İşte Allah (c.c)'ı, bu eşin efendisini sevdiği şekilde sevdiğimiz zaman, nefs-i mutmainne istasyonuna varmış olacağız.

> Kişinin biri acıdan memnundur, diğeri çareden;
> Birisi birlikten memnundur, diğeri ayrılıktan;
> Ben her ne olursa olsun Sevgilinin arzularından memnunum,
> İster çare olsun ister acı, ister birlik olsun isterse ayrılık.
>
> BABA TAHİR[26]

### Nefs-i Mutmainne Bölgesi

Bu aşamada gerek duyulan bâtınî gayret; Allah (c.c)'tan gaylılık duygusunu azaltma ve geliştirdiğimiz çeşitli eğilimler ve kimlikleri birleştirmeye başlamadır. Seyyahın el yazmasında, mürşid onu maneviyat savaşçılarının bölgesine göndermektedir.

> Onun tavsiyesine uydum ve Mücahidler Mahallesine varıp, misafir oldum. Gördüm ki ahâlisi zayıf, edebli, zikir halinde şükrediyor, mücâhededе bulunuyor, oruç tutuyor, namaz kılıyor, ibadet, taat ve riyâzet üzereler ve sükût ediyorlar. (Onların gücü bildiklerini fiiliyata dökmelerinden geliyordu.) Anladım ki; bunların her türlü hareketleri, kötü huylardan, gizli şirkten ve gaflet karanlığından kurtulmak, böylece Mutmainne Kalesi'ne girmek için kabiliyet kazanmak, "Ey mutmain nefs, dön Rabbine" hitabına müstahak olmak ve rızâ kapısında durup beklemek imiş.
>
> Ben de nice seneler onlar gibi hareket edip, bir an bile zikri ve fikri terk etmeyip, sabır, gayret, tahammül ve kanaat ettim. Ancak gizli şirkten ve gaflet karanlığından kurtulmak için çare bulamadım. (Kendi egomla savaştım; ancak hepsi tek Allah (c.c)'a yüzlerini dönmüş olmasına rağmen birbirleriyle çatışan bir çok "benler"in ve "benlikler"in çok ilahcılığı hâlâ beni terk etmemişti. Bu Allah (c.c)'a eş olarak bir çok "ben"ler oluşturma hastalığım, kalbimin üzerine ağır gölgeler düşürdü, hakikati sakladı ve beni gaflet içinde bıraktı...) (Doktorlara) "benim hastalığım gizli şirk ve gaflet karanlığıdır. Lütfen şifalı bir merhem verin" dedim. Dediler ki: "Burası Mücâhede Mahallesidir. Senin derdinin devası burada yoktur". Bana "Mutmainne Kalesine yakın bir yerde Murâkabe Mahallesi ve Münâcaat Mahallesi denilen bir semt var. Senin derdinin devasını bilen tabib orada bulunur" dediler.

### Nefs-i Mutmainne Diyagramı

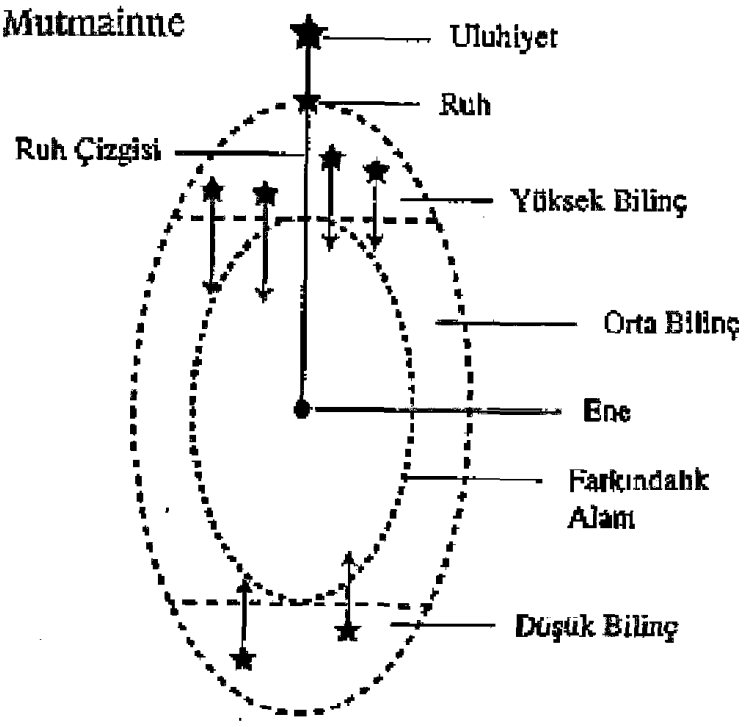
Oval diyagramda, yüksek bilinçaltının enerjileri öncesine nazaran daha çok istifadeye hazırdır ve alçak bilinçaltının dürtülerinin gücü ve etkileri azalmıştır. Bilinç

26. Nurbahsh'da yer alan *Discourses*.

alanı şimdi hem yüksek bilinçaltına hem de alçak bilinçaltına komşu olmuştur; kişi kendi psişesinin derinliklerinin daha çok şuurundadır. İçsel (bâtınî) hoşnutluk ve huzur bu yeni idrak düzeyinden gelir.

"Ben"-Ruh ekseni gelişir. İlk halinde iken fanî ve geçici kaygılarla tamamen işgal edilmiş bulunan "ben", şimdi artık ruhun ebedî ve ölümsüz perspektifiyle özdeşleşmiştir. Artık ruhun bâtınî rehberliği "ben"in daha çok hizmetindedir ve "ben" artık psişenin merkezi olarak görülmez. İçgüdüler zayıflamış ve "ben" dönüşmüştür. İlk kez kişi artık onların gücüne karşı oldukça güvendedir.

Figür 4. Nefs-i Mutmainne




### Nefs-i Râziye

Şeyhin el yazması manevî gelişimin daha yüksek aşamalarına ilerledikçe, daha ince ve daha içe doğru hâle gelecektir. Bu Kur'ân âyetinin gösterdiği gibi nefs-i mutmainne, nefs-i râziye ve nefs-i marziye birbiriyle yakından ilişkilidir. "Ey nefs-i mutmainne (huzurlu nefs)! Sen Rabbinden, Rabbin de sen den razı olarak, Rabbine dön!" (89. 27-30.)

Bu aşamada yalnızca hakkımıza razı olmakla kalmayıp, yaşamın Allah (c.c)'tan gelen güçlükleri ve sınamalarına bile razı oluruz. Razı olmuş nefs aşaması, dünyaya genellikle baktığımız tarzdan çok farklıdır. Sürekli olarak Cenab-ı Hakk'ın rahmet ve inayetiyle çevrili olduğumuzu fark ederiz.

> Sultan Gazneli Mahmud bir defasında en sadık ve güvenilir tebaası olan Ayaz ile bir salatalığı paylaşır. Ayaz salatalığın kendisine düşen yarısını memnuniyet içinde

yemeye başlar. Ancak sultan kendi parçasını ısırdığı zaman, o kadar acı gelir ki, hemen geri çıkarır.

"Bu kadar acı bir şeyi nasıl yiyebiliyorsun?" diye sorar Sultan, "Tadı tıpkı zehir gibi".

"Sevgili Sultanım" der Ayaz, "senin elinden o kadar çok iyilik ve cömertlik gördüm ki, sen ne verirsen ver, bana tatlı geliyor".

Allah (c.c)'a karşı şükran duygumuz ve sevgimiz sebebiyle onun verdiği en acı şeyler bile tatlı gelmeye başladığında, nefs-i râziye aşamasına ulaşmışız demektir. Bu derecenin diğer özellikleri, istiğna, ihlâs, tefekkür ve zikirdir. Cenab-ı Hak, bu dereceye ulaşan kişilerin samimi dualarına cevap verdiği için, kerâmetler görülebilir. Örneğin şifâ dualarına cevap verilen bir çok velî bulunmaktadır. Artık bu dünyadaki hiçbir şey bize çekici gelmediği için, istiğna ortaya çıkar. Artık yalnızca kendi içimize ve Allah (c.c)'a odaklanırız.

### Murâkabe (Meditasyon) Şehri

Seyyah daha sonra murâkabe (meditasyon) mahallesine ya da razı nefslerin mahallesine varır.

Murâkabe mahallesine vardığımda, gördüm ki ahalisi kalp zikrinde ve veled-i kalp sahipleri olup başlar yerde, tevazu, huşû ve huzur içindeler. Kaygılı ve üzüntülü bir haldeler. Zâhirleri harab olmuş ama bâtınları mamurlaşmış.

Meşrebleri halim-selim olmak, teslimiyet göstermek ve Allah (c.c)'tan korkmaktır. Birbirleriyle ülfet ve sohbet etmezler. İlim ve hikmetle asla birbirlerini murâkabeden mahrum etmezler. Birbirlerinin huzûruna mâni olmazlar. Zerre kadar birbirlerine yük olmazlar.

Murâkabe (rabıta ve tefekkür) mahallesinde yıllarca ikamet ettim. ... Ancak gizli şirkten ("Ben" ve "O"dan) ve gönlümdeki karanlıktan kurtulamadım.

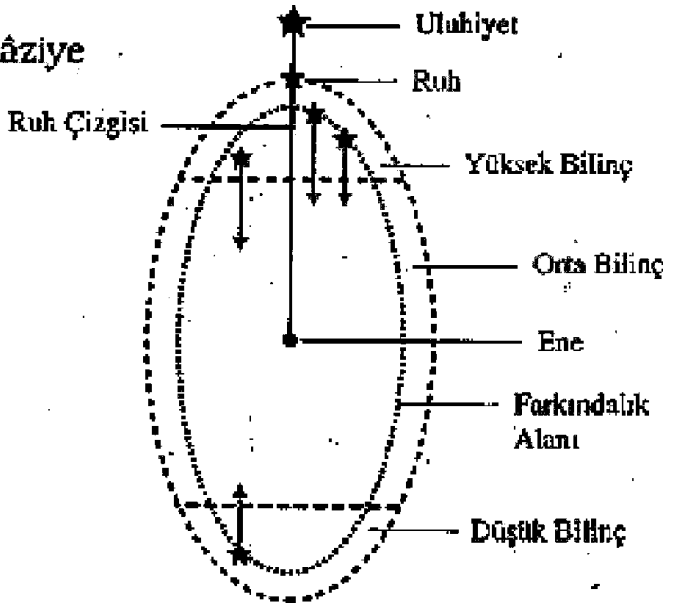
Gözyaşı akıtan ve sızlayan, gam denizine batmış, her an ölmeyi arzu eder bir hale geldim...

Kaygılı ve hüzünlü olarak murâkabe halinde bulunurken, yine evvelce bana öğüt veren Hak Mürşidi isimli kâmil (hidâyet) ortaya çıktı... Perişan halime acıdı ve dedi ki: "Ey gurbette ağlayan ve sızlayan esir! Bu hal ile derdine derman bulamazsın. Bu Murâkabe Mahallesinden geç, git. Mutmainne Kapısı önünde bir mahalle var. Fenâ denilen o mahalleye göç. Orada "Fânî oldular, sonra yine fânî oldular, sonra yine fânî oldular da bâkî oldular" sırrı, sana açık bir şekilde malum olur. Gizli şirk, gaflet ve gönül karanlığı gibi hastalıkları, orada, mahv içinde, fâni ve vücudsuz olan ehil tabibler tedavi ederler; sen de kurtulursun".

### Nefs-i Râziye Diyagramı

Oval diyagramda, şimdi artık sürekli olarak hem yüksek hem de alçak altbilincin çeşitli yönlerinin farkındayız. Yani sürekli bir zikir ve idrak düzeyine ulaştık, "Ben"-Ruh ekseni derinleşti ve biz şimdi daha önce bilinçaltı olanı bilinçli olarak biliyoruz. Allah (c.c)'ı asla unutmayanlar için, bu dünyanın acıları ve sınamaları tıpkı bir rüyâ gibidir. Bu dereceyi kazananlar Allah (c.c)'ı hatırlar ve kendilerine ne olursa olsun Allah (c.c)'a müteşekkir kalırlar.

Figür 5. Nefs-i Râziye




### Nefs-i Marziye (Allah (c.c)'ı Razı Eden Nefis)

İbni Arabî bu aşamanın nefs ile ruhun bâtınî evliliği olduğuna işaret etmektedir. Arapça'da nefs dişildir, ruh ise eril. İbni Arabî bu bâtınî evliliğin kalpte yerleşik bir çocuğu meyve vereceğini belirtmektedir. Ruh benliğin kendisini yüceltmesi için ona ilham verir ve sonra kalp onu izler. İçsel (bâtınî) mücadele ve çokluk duygusu yok olmuştur. Artık maddî arzularımızla manevî arzularımız arasında ayrılık kalmamıştır. Bu aşamada gerçek bir bâtınî birlik ve bütünlüğü gerçekleştiririz; dünyayı bütün ve birleşik olarak görürüz. Gerçek insanoğlu oluruz.

Şeyhin birisi bu bâtınî vahdet düzeyini şu şekilde izah ediyordu: "Allah (c.c) benim için hangi dereceyi seçer ve beni içinde tutarsa, ben de onu seçerim. Eğer Allah (c.c) beni zengin kılarsa gaflete düşmeyeceğim ve eğer Allah (c.c) benim fakir olmamı dilerse, tamahkâr ve isyankâr olmayacağım."

Bu aşamada bütün hareket gücünün Allah (c.c)'tan geldiğini, kendi başımıza hiçbir şey yapamayacağımızı idrak ederiz. Artık hiçbir şeyden korkmaz ve hiçbir şey istemeyiz. Konuşmak ya da iletişim kurmak için hiçbir istek duymayız. Zâhirimiz yok edilmiş, ancak bâtınımız saraya dönüşmüştür. Kalplerimiz vecd içindedir.

## Nefs-i Marziye Mahallesi

Seyyah daha da derinlere dalar.

Fenâ Mahallesine varıp misafir oldum. Gördüm ki, bu Fenâ Mahallesinin halkı sanki dilsizmiş gibi suskün, ölü gibi konuşmaya tâkatları yok, sıhhatlerinden de ümit kesmişler. Oturmuş ölüm meleğini bekliyorlar. Mahallelerine gelip gidenlerden haberleri yok...

Onların arasında dahi öyle bir gam ve eleme uğradım ki, hâlimi tabibe arz etmeye mülküm olan bir varlık bulamadım ki "Bu benimdir", "Bu benim bedenim" diyebileyim. İşte o vakit anladım ki; orada varlığın ve mülkün sahibi hâzır ve nâzırdır. "Vücûdum" demek düpedüz yalan ve yalan ise bütün dinlerde haramdır. Taleb dahil, gizli şirkten kurtulmak için sefere çıkmıştım. Bu hâlimle dahi hayretim ve aczim arttı. Tüm isteklerimden vaz geçtim.

Göz yaşlarım akan yaşlar, elimde olmayarak her gün daha fazla akmaya başladı. "Aman yâ Rabbi!" desem yine ikilik ve gizli şirk ediyor. Çünkü bu durumda bir ben varım bir de emânım var! Tâlibim, matlubum dahi var... Bilmem ki ne çâre kılayım gönlümdeki derdime...

Allah (c.c), hâlime merhamet edip, didâra tâlib olanların gönlünü terbiye etmeye memur olan ilham meleğini gönderdi... Melek... Rabbânî ilham kitabından okutup, önce "fiillerin fenâsı lazımdır" deyince derhal elimi uzatma girişiminde bulunduğum da gördüm ki elim cansız bir madde gibi dört unsurdan meydana gelen bir şeydir. Yani elim benim değil, "O dilediğini yapan "Bir"dir ve ben de hiçbir fiil için kuvvet yoktur. Kadir birdir; benim kudretim yok. Kısacası herhangi bir fiil benden sâdır olacak olsa, o fiili Fa'âl'e (Allah (c.c)'a) ve O'nun kuvvet ve kudretine havâle edip, insan suretinde bir kimse olarak benden meydana gelen fiillerden uzaklaşıp, tam olarak fiillerin fenası ne demektir?...

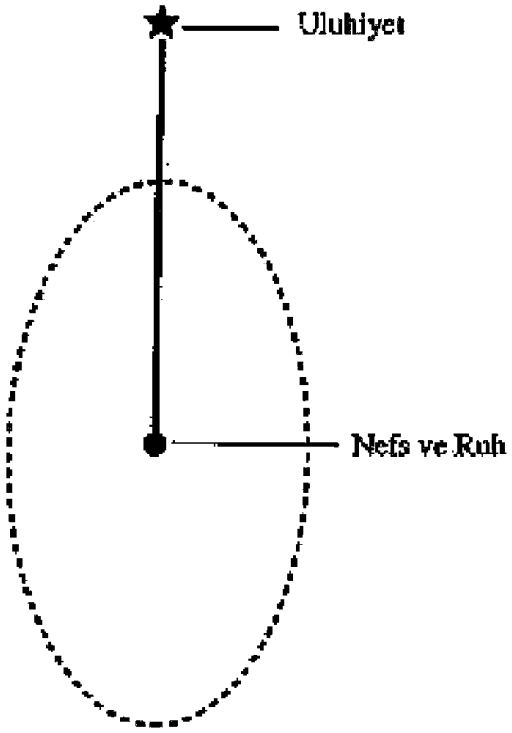
Sonra... sıfatları fâni kılma cihetine yöneldim. Baktım ama, bakış benim değil, söylediğim sözle alâkam yok. Dil benim değil. Nefs-i Nâtıka'yı bilmem nâçâr zâhir ve batında olan sıfatlarımdan alâkayı kesip, bütün ruhumla, bedenimle, his ve kuvvetlerimle beni bir "Zat" farzettim. Ama gördüm ki, farzettiğim dahi yeni bir ikiliğe işaret ediyor, yine gizli şirk ortaya çıkıyor... Sonra bütün zâtımı mahv ve fâni kıldım. Ama yine de talebten vazgeçmedim. "Taleb, kulun aynıdır"ın anlamını hissettim... Allah (c.c) her şeyi kuşatır. Evvel de, Âhir de, Zâhir de, Bâtın da O'dur. O Her şeyi bilir" meâlindeki âyetler sırrında zâhir oldu.

Bundan dolayı "Ölmeden önce ölünüz" sırrına mazhar olmaya yöneldim. Aman Allah (c.c)'ım! Yine gizli şirk karşıma çıktı. Zira bir ben varım, bir de benim yönelişim var. Bu gerçek olamaz.

Nefs-i Marziye Diyagramı

Oval diyagramda nefs ve ruh birleşmiştir ve artık psişede bir ikilem ya da zıtlık yoktur. Kişi birleşik hâle gelince, dünyanın ilâhî birliği görünür hâle gelir. Rûmî'nin deyişiyle; kırık bir aynanın aynı görüntünün bir çok farklı yansımalarını yansıtması gibi, dünya bir çokluk içinde görünür. Eğer aynadaki kırıkları onarırsak ve yeniden eski haline getirirsek, o zaman tek bir görüntüyü yansıtacaktır.

Figür 6. Nefs-i Marziye.




Nefs-i Sâfiye

Bu dereceye ulaşan çok az kişi, benliği tamamen aşmıştır. Artık geride hiçbir ego ya da benlik kalmamıştır; yalnızca Allah (c.c)'a kavuşma vardır. Bu aşama "ölmeden önce ölmek" olarak adlandırılır. Rumî, Allah (c.c)'ı, aynılığımızı birliğe dönüştüren olarak tanımlamaktadır:

> Şekeri eriten, erit beni,
> Eğer zamanı gelmişse.
> Bunu bir dokunuşla ya da bir bakışla yavaşça yap.
> Her vakit şafakta beklerim. Bu eriyişin daha önce gerçekleştiği vakittir.
> Ya da tıpkı bir idam gibi ani yap. Ölüme başka nasıl hazır olabilirim?
> Tıpkı bir kıvılcım gibi bedensiz nefes al.
> Sen ıstırap çekerken ben çakmağı hissetmeye başlarım.
> Kollarınla beni uzaklaştır,
> Ama beni uzaklaştırmak içeri çekmektir.[27]

27. C. Rumî, Open Secret, çeviren J. Moyne ve C. Barks, (Putney, Vt.: Threshold Books, 1984), s.70.

Egonun izi bile durdukça, bu düzeye ulaşamazsın. Kendinden "Ben" i atmak zorundasın; o zaman yalnızca Hakk kalır. Şeyhin birisi kişinin kendini dönüştürmesi için gerekli bu insan üstü çaba türünü gayet belagâtlı bir dille tarif etmiştir. Onun yolu şeyhini sevme ve ona sadakat yoluydu:

> Henüz ne şeyhinde fânî olma coşkusunu tattın ne de ondan ayrılma ıstırabını çektin. Onun huzurunun muazzam ihtişam ve yüceliğini de yaşamadın. Her gün binlerce kez ölmeyi dilemedin... Henüz gönüllü başarısızlığın köpek balığının jilet gibi keskin dişlerini kalbine geçirmedin! Koskoca bir dağı tırnaklarında kazımadın![28]

En derin aşk kendi içinde dönüştürücüdür. Üstadın biri şöyle der: "Yüzlerce şeyi deneyebilirsin, ancak aşk tek başına seni kendinden kurtaracaktır". Bir başka üstadın ifadesiyle:

> Ey dostum! Pervanenin gıdası ateşe olan aşkıdır, ateşsiz pervane çılgına döner. Ateş onu tamamen değiştirip bütün dünyayı ateş olarak görür hâle getirmedikçe, pervane ateşten yaşam kazanamaz. Pervane kendini ateşe attığında, tamamen yanıp kül olur, bütünüyle ateşe dönüşür. O halliyle kendi benliğine dair hangi idrake sahip olabilir?[29]

Bu dereceye ulaşanlar sürekli ibadet hallindedir; bu nedenle artık cüz'î iradeleri kalmamıştır. Bu tıpkı mutlak hakîm ve kâdir bir hükümdarın huzurunda olmak gibidir. En iyi seçenek; kendini tamamen o hükümdara teslim etmek ve o hükümdara hizmete kendini adamaktır. Böyle bir hikmet ve kudretin varlığında, sizin iradenize yer yoktur. Rumî, bu dereceyi bizim için şöyle aydınlatır:

Eğer kendinden
Bir kez kurtulabilirsen,
Sırr-ül Esrâr (sırların sırrı) sana açılır.
Bilinmeyenin kâinatın ardına
Gizlenmiş yüzü
Görünür
Senin idrakinin aynasında.[30]

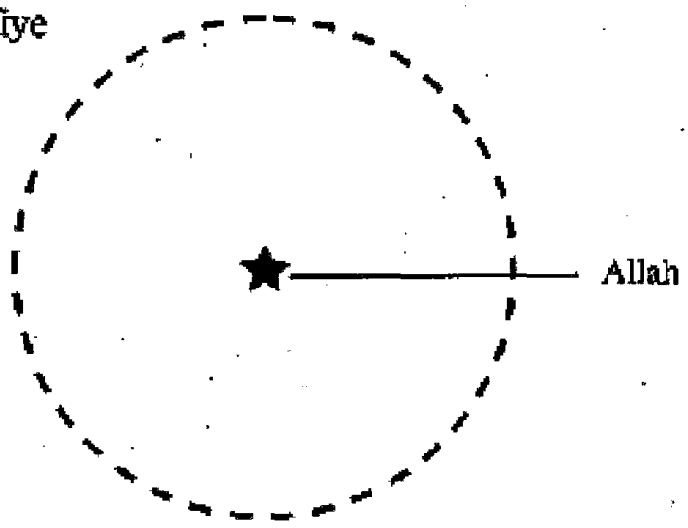
### Sâfi Nefis Diyagramı

Benliğin nihaî diyagramında, artık ayrı bir benlik ya da ayrı bir kimlik duygusu yoktur. Benlik ile Hakk arasında hiçbir aşikâr sınır yoktur; benlik tıpkı okyanusta erimiş tuz gibi olmuştur. Var olan tek şey Allah (c.c)'tır.

---

28. L. Lewisohn (ed.), Classical Persion Sufism: from its origins to Rumi. (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1993), s.289'daki Ayn el- Qudat.
29. A.g.e., s.311.
30. Fadiman and Frager, a.g.e., s.23.

Figür 7. Nefs-i Sâfiye




Nefs-i Sâfiye Derecesine Ulaşma

Bu aşama hakikat yolunun yolcusu Nakşibendî şeyhi tarafından, kendisini dönüştürmüş birisinin bariz örneği ile açıklanmaktadır. Bu konuyu her yönüyle bilen çok az kişiden birisi olduğuna göre, son sözü ona verelim:

> Ne derde düştüm ki, münâcaat etmek yok, hareket etmek yok, teveccüh etmek yok, taleb etmek yok. Öyle garib bir mânâ ki, halli çok güç. Çaresiz hepsini de esas sahibine teslim edip, Rıza Kapısında beklemeye, can çekişme zamanı yatağa düşen hasta gibi tarifi mümkün olmayan bir halde, sürekli olarak ölümü bekleyip, tam bir ölü gibi akılsız ve şuursuz bir zaman bu halde kaldım.
>
> "Fetvayı kalbinden iste" tavsiyesine uyarak, gönül fetvasına başvurdum. Şöyle bir cevap aldım: "Senin sende zuhûr eden nefsinden, senin haberin vardır ve sen "Rabbine dön" hitabını bu yüzden duyamazsın... Bu hususu tekrar anlamaya ve kavramaya gayret edip, yeniden irâdî ölümle, ölmeye teşebbüs ettim. Bundan sonra istiğrak* denilen bir hâl daha zuhûr etti. Benim, bana, benden bir keyfiyet arız olup, sırrımda sessiz ve harfsiz "Rabbine dön" hitabı gibi bir hal zuhûr edince, o anda tarifi imkansız bir mânevî lezzet doğdu. Mest oldum. Dehşete düştüm. Bu halde iken uyandım.
>
> Akl-ı Meâş ile "bu ne haldir" diye fikrettim. Meğer Akl-ı Meâş bu esrâra vâkıf değilmiş. Bundan habersiz olduğundan fikirle ilâhî sırlara vâkıf olunamayacağını anladım ve iddiadan vazgeçtim.
>
> (Ey Hak yolunun yolcusu!) buraya kadar yazılan sırlardan maksat, bu fenâ hakkındaki bilgileri açıklama olmayıp, ancak vefâtımızdan sonra bu Risâlenin ahbablarımıza yadigar olmasıdır. Nice hakikat yolunun yolcuları ve dîdâr talibleri bunu okurken bu fakiri yadedeler. Bu Risaleye nazar eden canlar, kendilerini bilirler.

* Aşk-ı ilâhî ile kendinden geçip dünyayı unutma hali.

Elbette dikkatli okuyan sükûn hâlindeki sâlik, kendisi kendi halini düşünerek, hangi yönünden hangi kent sakinlerindendir, hangi mahallede ülfet etmektedir sorularının cevabını insafla değerlendirip ona göre hareket eder. Rıza Kapısını bulur, öğrenir ve hamdeder.

## Kendini Dönüştürme Eksersizleri

### Bâtınî Cininizi (Gremlin) Terbiye Etme

Sûfî psikolojisine göre, bizler bedenleşmiş ruhlarız ve özümüz sevgi, hikmet ve coşkudur. Yine de manevî doğamızın bu özüne zıt olarak; sıklıkla kafamız karışır, depresyona girer ve mutsuz oluruz.

Pratik nedenlerle, negatif ego ile ruhun ilişkisini basitleştirmeme izin veriniz. Negatif ego bizi karmaşık ve mutsuz halde tutmaya kendini adamıştır ve manevî yapımızın düşmanıdır. Bu eksersizde negatif egomuza kişilik verecek ve onu bâtınî cinimiz *(gremlin)* olarak adlandıracağız. Sözlükler *gremlini*; planlar ve makinelerin düzgün işleyişini bozan küçük hayalî yaratık olarak tanımlar.

Sizin bâtınî cininiz kafanızdaki hatiptir. Bütün yaşam tarzınızı etkiler ve nereye giderseniz gidin, sizinle gelir. Cininiz onun sizin dostunuz ve koruyucunuz olduğuna ve sizin için en kalbî duygular beslediğine inanmanızı ister. Size *kim* olduğunuzu, *nasıl* olduğunuzu söyler ve tecrübelerinizi sizin için yorumlar. Ancak, sahip olduğunuz bütün mutluluğu ve geliştirdiğiniz anlamlı ilişkileri yok etmeyi ister. Cininizin elindeki en iyi araçlardan bazıları geçmişi hatırlatma, gelecek hakkında kaygı hissettirme ve tecrübelerinizi mümkün olan en kötü şekilde yorumlamadır.

Ana silahlarından birisi sahte hayallerdir. Sizi, onun sizin hayatınıza dair *yorumlarının* gerçeğin ta kendisi olduğuna ikna etmeye çalışır. Cininiz sizi başarısız olarak gösterip, sizi buna inanmaya ve buna göre davranmaya inandırmaya çabalar. ya da size kendiniz hakkında gerçekdışı, şişirilmiş bir imajı kabul ettirmeye çalışır, böyle bir imajı kabul etmeniz de başarısızlığınızı garantiler ve bununla yaşamanızı imkansız kılar. Cininiz hepimizin yaşadığı bâtınî korkular ve gizli güvensizlik ve yetersizlik duygusunu kullanır.

Size başarılı cinler ve stratejileri hakkında bazı örnekler vereceğim:

### General

Jack otuz iki yaşında başarılı bir avukattır. Onun cini kısa boylu, şişman bir askerdir. Jack'ın yaşamını karmaşık bir kurallar ve düzenlemeler setine mutlak itaat içinde yerleştirmesinde ısrar etmektedir. Jack cini olmaksızın, tamamıyla

başarısız olacağına ve bir süt çocuğu olarak kalacağına inanmaktadır. Bu inancın sonucu olarak Jack kuvvetli kaslar geliştirdi, karatede siyah kuşak, ülser ve iktidarsızlık sahibi oldu.

Saygılı

Katherine'in cini tıpkı büyükbabası gibi birisiydi, ilâve olarak bir de memur yakası takıyordu. Katherine'nin içinden sürekli Yeni Ahid'den vaazlar veriyordu. Cini sayesinde Katherine iyi ve dürüst -aynı zamanda yalnız, izole- bir kadın haline geldi.

Koç

Dale yakışıklı, çalışkan bir satıcıydı. Çok çalıştığından yirmi yedi yaşına geldiğinde zengin bir adamdı. Cini asla sakin durmayı bilmeyen küçük hırçın bir basketbol koçu gibiydi. Dale'i yaşamın kazanmak zorunda olduğu bir yarış olduğuna inandırmıştı ve Dale kendisini bildi bileli koşmaktaydı. Alkol ve sigaraya alıştı ve rahatlamayı, yaşamdan zevk almayı imkansız bulmaya başladı.

Cininizi terbiye etmenin yolu onun varlığının bilincinde olmaktır. Cinin manipülasyon taktiklerini ne kadar çok anlarsanız, cininizin gücü o kadar azalacaktır. Cininizi tanımlayabilir misiniz? Özgün bir biçime, kendisine has bir işaret ya da ifadeye sahip midir? Gözlerinizi kapayın ve hatırlayabildiğiniz bütün ayrıntılarıyla cininizi gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Eğer cininiz biçim değiştiriyorsa ya da birden fazla kılığa sahipse, buna dikkat edin. Cinler aldatıcılıklarıyla ünlüdür. Kendi cininizin temel özelliklerini tanıdıktan sonra, aşağıdaki sorulara cevap verin:

1- Cininizi ve yaşamınıza nasıl etki ettiğini ayrıntılı olarak tanımlayın. Ne zaman ortaya çıkar? Onu dışarı çıkaran herhangi bir tetikleyici şey var mıdır? Cininiz her zaman bu halde miydi? İlk ortaya çıktığı zamanı hatırlıyor musunuz? Cininizin doğuş nedeni hakkındaki en iyi tahminleriniz nelerdir?
2- Eğer cininizin bir kişiliği olsaydı, nasıl görünürdü? Adı ya da takma adı ne olurdu? Nasıl giyinirdi? En çok kullandığı ifadeler ya da hareketler neler olurdu? Eğer resimden hoşlanıyorsanız, cininizin bir portresini ya da karikatürünü çizin (Onu ne kadar iyi tanırsanız, üzerinizde o kadar az güce sahip olacaktır).
3- Cininizle konuşun. Onun iyi huylarını, geçmişte size nasıl yardım ettiğini ve sizin değişmenizi ve büyümenizi nasıl önlediğini tartışın.

4- Cininize bir görev verin. Cininizin ilgisinden yarar görebilecek yaşam alanınız neresidir? Eğer onu iyi işlerle meşgul edebilirseniz, görevine bağlı kalacak ve yaşamınızın diğer alanlarına müdahale etmeyecektir.
5- Manevî benliğinize bir kişilik verebilir misiniz? Gözlerinizi kapayın ve cininizin tam zıddı bir bâtınî karakter hayal edin. Bu karakter güçlü bir müttefik olabilir. Bu bâtınî karakterle daha yakın temas kurmak için yukarıdaki 1-3. adımları tekrarlayın.

Bu eksersiz Richard Carson'un *Taming Your Gremlin: A Guide to Enjoying Yourself* adlı küçük kitabından adapte edilmiştir.[31] Eğer bu eksersizi yararlı bulduysanız, içinizdeki cin ve onu nasıl terbiye edeceğiniz hakkında daha ayrıntılı bilgiler içeren bu kitabı size şiddetle tavsiye ederim.

### Nefs-i Emmare'nin Peçesinin Düşürülmesi

Nefs-i emmarenin elinde olduğunuz zamanı düşünün. Öfke, gurur ya da incinmiş bir ego yüzünden yenilmiş ya da kalbinizle temasınızı ve empati ve şefkat duygunuzu kaybetmiş olmanız mümkündür. Çok pişman olduğunuz sözler söylemiş ya da işler yapmış olabilirsiniz.

1- Nefs-i emmare düzeyine düşmenizin nedeni neydi?
2- Bu düzeyde kendinizi nasıl hissettiniz? Başkalarıyla nasıl bir ilişki içine girdiniz? Ana motivasyonlarınız nelerdi? Kalbinizden koptuğunuzu hissettiniz mi?
3- Bu durumdan nasıl çıktınız? Bu çıkışı tetikleyen herhangi bir olay ya da tecrübe var mıydı?

### Nefs-i Emmare Günlüğü

Genellikle bilinçaltında hareket ettiği için, zalim nefsin gücünü ve boyutunu anlamak güçtür. Bir hafta boyunca günlüğünüze zalim nefsinizin etkisini hissettiğiniz bütün anları kaydedin. Bunlar öfke, gurur, kıskançlık, aç gözlülük -sizin nazik ya da şefkatli olmayan şeyler söylediğiniz ya da yaptığınız anlar- anları olabilir. Bu olayları mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak kaydedin. Herhangi bir yargıya varmadan, tıpkı tarafsız bir gözlemci ya da adil bir tanık gibi, zalim benliğinizi gözlemleyin (yargılama ve öz eleştiri zalim nefsin, nefs-i emmarenin hileleridir ve bunlarla etkili bir biçimde bizi bâtınî değişimden alıkoyar).

---

31. R. Carson, Taming Your Gremlin (New York: Harper & Row, 1983).

### Nefs-i Mülhime'yi Yaşamak

İlham sahibi nefs derecesinde bulunduğunuz -daha entelektüel, fakat daha az emin ilme zıt olarak-, sezginizle ve güçlü irfanınızla temas halinde olduğunuz zamanı hatırlayın.

1- Bu aşamayı tetikleyen özel herhangi bir tecrübe ya da olay var mıydı?
2- Tecrübe ettiğiniz bilme ve düşünme düzeyinin özelliklerini tanımlayın. Size gelen bazı ilhamlar var mıydı? Hangi ilhamlar ya da kehanetlerin doğru olduğu ortaya çıktı? Doğru çıkmayanlar var mıydı? Varsa neden?

### Nefis-i Mutmainne (Müsterih Nefis)Örneği

Nefs-i mutmainne sahibi -Allah (c.c)'a olan aşkından, dünyanın dengesini bozma gücünü yitirdiği- bir kişi tanıyor musunuz?

1- Bu kişinin en belirgin özellikleri nelerdir?
2- Bu aşamayı hiç kendiniz tattınız mı? Nasıl bir şey?

### Pişmanlık (Tevbe) Eksersizi

Gerçek tevbe yalnızca hatalarımızdan pişman olmak değildir. Onlardan tamamıyla uzaklaşmaktır. Bu bölümün daha önceki kısımlarında sözü edildiği gibi, tevbe üç kısımdan oluşur: geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek.

Geçmişten tevbe; geçmişteki eylemlerimizin gözden geçirilmesidir. Herhangi bir mazeret ya da haklılık payı aramaksızın hatalarımızı açıkça görmeye çalışırız. Yaptığımız hataları mümkün olduğu kadar açık bir şekilde görmek geçmişten tevbedir.

Bugünden tevbe ise; hatalarımızı; yapabildiğimiz ölçüde düzeltmektir. Eğer para konularında dürüst davranmamışsak, borçlarımızı öderiz. Eğer başkalarını incitmiş ya da küstürmüşsek, onlardan özür diler ve hatamızı itiraf ederiz.

Gelecekten tevbe ise; o hatayı bir daha asla tekrarlamamak için yemin etmektir. Eğer belli bir huy ya da hatayı dürüstçe ve dikkatlice gözden geçirirsek, o huy ya da hata bize artık çekici gelmeyecektir. Allah (c.c)'ın bizim tevbemizi kabul ettiğinin işareti; bir zamanlar dayanılmaz derecede çekici gelen şeylerin artık güzel ya da çekici gelmemeye başlamasıdır.

Tevbe ettiğimiz her bir huy ya da fiil için aşağıdakileri yapınız:

1- Bu davranışın geçmişteki uygulamalarını dikkatle gözden geçirin. Bunları tarafsız bir gözlemci olarak, herhangi bir haklı çıkarma ya da suçlama yoluna gitmeksizin, yazın.
2- Eylemlerinizin sonuçlarından mümkün olduğu kadar tevbe ediniz. Başkalarına borçlu olduğunuz şeyleri ödeyin. Başkalarını incitmek için yaptığınız

şeyler için özür dileyin. Özür dileme herkesin yapabileceği kolay bir şey değildir. Eğer kişisel olarak özür dileyemezsiniz, telefonla ya da mektupla özür dileyin. Eğer özür dileyebileceğinizden emin değilseniz, mektubu yine de yazın. Bu mektubu gönderip göndermemeye daha sonra karar verebilirsiniz. Özür dileme eylemi, özür dilediklerinizden çok sizin yararınızadır.

3- Bu hatayı gelecekte yapmaktan kaçınmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınıza dair samimi bir şekilde kendinize söz verin. Ayrıca yaşamınızda aynı hatayı yapmaya devam etmenizi engelleyecek değişiklikler yapın. Örneğin, eğer içkiyi bırakmak istiyorsanız (yalnızca alkolsüz içecekler içeceğinizi düşünerek), barlarda vakit geçirmek alkol bulundurmayan yerlerde vakit geçirmeye ve alkolü evinizden uzaklaştırmaya başlayabilirsiniz.

# Dördüncü Bölüm

# Yedi Ruhunuz

Ben, cemâdattandım. Öldüm; yetişip gelişen bir varlık, bitki oldum.
Bitki iken öldüm, hayvan suretinde zuhur ettim.

Hayvanlıktan da geçtim, hayvanken de öldüm de insan oldum.
Artık ölüp de yok olmaktan ne korkayım?

Bir hamle daha edeyim; insanken öleyim de melekler alemine
geçip kol kanat açayım.

Ve daha sonra melekliği terk edeceğim ve hayal edemeyeceğimiz
şey haline geleceğim.

RUMÎ[1]

Günün birinde padişah payitahtının sokaklarında dolaşıyordu. Onu gören herkes yerlere kadar eğiliyordu. Yalnızca yolun kenarında oturan bir derviş aldırmıyor, tesbihiyle Allah (c.c)'ı zikretmeye devam ediyordu. Padişah öfke içinde durdu ve dervişi yanına çağırdı.
"Herkes eğilirken sen niye eğilmiyorsun?" diye sordu.

"Herkes sizin gücünüzden korkuyor ve sizin zenginliğinizden istiyor" dedi derviş. "Onun için onların sizin önünüzde eğilmesi haklıdır. Ben ise yalnızca Allah

1. C. Rumî, Mesnevî, çeviren R. Frager (yayınlanmadı) IV 3901-5.

(c.c)'tan korkuyorum ve yalnızca Allah (c.c)'ın bana lutfettiklerini istiyorum. Bu nedenle benim sizin önünüzde eğilmem doğru değildir".
Sultan sinirlendi, ancak derviş sözüne devam etti:

"Ayrıca hür bir insan asla bir kölenin önünde eğilmemelidir". Padişah önce öfkeden kıpkırmızı kesildi, sonra yüzündeki bütün kanlar çekilip beyaza döndü. Askerler palalarına uzanmaya başladılar.

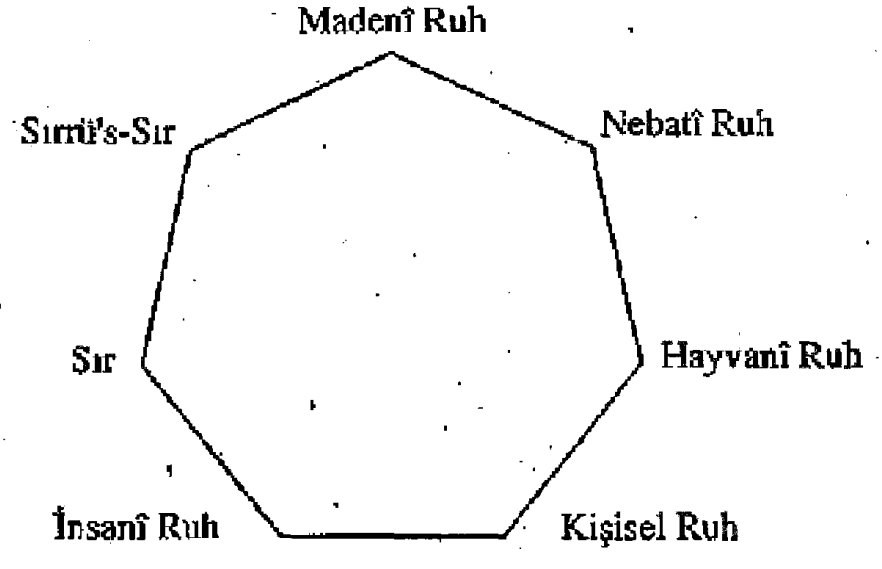
Derviş sakin bir sesle devam etti, "Görüyorsunuz siz hâlâ öfkeniz ve gururunuzun kölesisiniz, ben ise kendimi, benliğimin ve hayvanî tabiatımın boyunduruğundan kurtardım".
Aklı başına gelen Padişah askerlerini uzaklaştırdı:

*"Ona dokunmayın. O bir Allah (c.c) dostu ve çoktan benim hükümranlığımın dışına çıkmış".*

Tasavvuf geleneğine göre, yedi ruha sahibiz ya da ruhumuzun yedi ayrı yönü var. Her biri evrimin farklı bir aşamasını temsil eder. Madenî, nebatî (bitkisel), hayvanî (hayvansal), nefsanî (kişisel), insanî ve sırlı ruhlar ve en sırlı ruhlar (sırrü'l-esrar).

Sûfî ruhlar modeli bir denge modelidir. Bu modele göre manevî gelişim, yüksek ruhlar haline erişmek ve alçak ruhları görmezden gelme ve hatta zayıflatmak meselesi değildir. Her bir ruh değerli yeteneklere sahiptir ve gerçek manevî gelişim beden, akıl ve ruh dahil bütün bireyin dengeli gelişimi demektir.

Bedene odaklanan bir çok sistem ve disiplin -spor, savaş sanatları, iyileştirme teknikleri ve diğer çok çeşitli fiziki disiplin- mevcuttur. Modern eğitim neredeyse tamamen akla odaklanır. Bir çok manevî disiplin, manevî prensipler ve uygulamaları vurgularken, akıl ve bedeni görmezden gelir. Tasavvufta bütün yaşam



manevî pratiğin bir parçasıdır. Aile, iş ve ilişkiler manevî gelişim için ibadet ve tefekkür kadar önemli fırsatlar sunarlar.

Arapça *ruh* terimi; ayrıca "can" ve "nefes" anlamına da gelir. Kur'ân'da buyrulmaktadır ki; "Onu düzelttiğim ve kendi ruhumdan ona üfürdüğüm vakit, siz hemen onun için secdeye kapanın!" (15.29) Ruhun en yüksek düzeyi, Allah (c.c)'ın ruhunun bir kıvılcımı olan sırrü'l-esrardır.

Ruhun her yüzü kendi dinamiklerine, kendi ihtiyaçlarına ve kendi güçlerine sahiptir. Farklı zamanlarda farklı ruhlar egemen hale gelebilir. Hangi ruhun en aktif halinde olduğunu bilmek Sûfî mürşidi için önemlidir. Örneğin bir ruhtan gelen rüya, başka bir ruhtan gelen bir rüyadan çok farklı yorumlanabilir.

Ruhun doğal açıdan sağlıklı dinamikleri, aşırı uçlardan birine kaydığında, sağlıklı olan şey toksik hale gelebilir. Örneğin *curare** harika bir kalp ilacıdır; ancak aynı zamanda öldürücü bir zehir olarak da kullanılabilir.

Eğer bazı ruhlarımızla ilgilenir, diğerlerini ihmal edersek, kaçınılmaz olarak dengeyi yitiririz. Örneğin, eğer bitkisel ve hayvansal ruhlarımızı ihmal edersek, bedenimizin temel ihtiyaçları ile temasımızı yitirir ve sağlığımızı tehlikeye atarız (Buna klâsik bir örnek zorlayıcı zekâ gerektiren işlerle çok fazla meşgul olması nedeniyle abur cubur yiyeceklerle beslenen ve kronik uykusuzluk ve hareketsizlikten doğan sıkıntılar çeken tipik bilgisayar programcısıdır). Eğer gizli (sırlı) ruhumuzu ve en gizli ruhumuzu (sırrü'l-esrar) ihmal eder ve manevî ihtiyaçlarımızı göz ardı edersek, manevî sağlığımız zarar görür. Bir çok insan maddî bakımdan başarılı ve dünyevî açıdan zengin yaşamlar sürerken, manevî bakımdan yetersiz beslenirler. İdeal olanı, yedi ruhun dengesinin sağlanmasıdır. Bu denge, dengeli bir sağlık ve gelişimi, zengin ve dolu bir yaşamı beraberinde getirir.

### Madenî Ruh

Madenî ruh, iskelet sisteminde yer alır. Ruhun yedi yönü diyagramında madenî ruh, içimizdeki saf ilâhî kıvılcımın yeri olan en gizli ruha bitişiktir. Madenler dünyası Allah (c.c)'a yakındır; hiçbir zaman ilâhî iradeye karşı isyan etmez. Bir taş yerleştirildiği andan itibaren, dışarıdan bir güç tarafından hareket ettirilmediği sürece, ebedî olarak orada kalır.

Fizîki iskeletimizin bedenin içinde gizlenmesi gibi, özü mineral olan bir gizli, bâtınî yapı da -iskelet sistemi- bedenimizde yer alır. Madenî ruh da gizlidir. Eğer

* Belli Güney Amerika bitkilerinden elde edilen, tıbta kas gevşetici olarak ve Kızılderililer tarafından ok ucuna sürülen zehir olarak kullanılan siyah reçine.

birisi sizden madenî ruhunuzu tanımlamanızı istese, muhtemelen nasıl başlayacağınızı bilemezsiniz. Genellikle müktesep hak gibi gördüğümüz ama bilmesi güç olan şeyler, büyük değer taşırlar.

Bir kemiğimiz kırılana kadar iskelet yapımıza pek dikkat etmeyiz. Kemik kırıldığı anda ise aniden çok fazla dikkatimizi çeker. İnsanların büyük bir kısmı çok kötü oturur ve oldukça dengesiz bir biçimde hareket ederler. Örneğin; ne zaman izleyicilerime rahat edebilecekleri bir şekilde oturmalarını söylesem, neredeyse odada bulunan herkes oturma biçimini değiştirir. Bir başka deyişle izleyiciler bu konuya dikkatleri çekilene kadar rahat oturmamaktadırlar. İskelet sistemimiz, özellikle omurga, yerçekimi alanında bizi en az kas gerilimi ile destekleyecek şekilde dizayn edilmiştir. Ne zaman dengesiz ve bilinçsiz bir biçimde otursak veya hareket etsek, gereksiz bir gerilim ve huzursuzluğa neden oluruz.

Aynı şekilde, derin psikolojik ve ruhsal yapılarımızı gözardı ederek hareket ettiğimizde de, gereksiz bir gerilim ve huzursuzluğa neden oluruz. Derin madenî yapımız kendi varlığımıza dair idrakimizi de içerir. Bu yapı maddî varlığımızın üzerine dayandığı *temel bir maddedir ve atomik ve atom altı düzeylerde kainattaki bütün* diğer maddelerle bağlantılıdır. Bedenimizi oluşturan atom altı partiküller, bir zamanlar yıldızların parçalarıydı. Gelecekte neye dönüşeceklerini kim bilebilir?

İskeletin kendisi hayret verici bir yapıdır; bize çok çeşitli hareketler yapma ve faaliyetlerde bulunma imkanı verir. Örneğin omurga, esneklikle sabitliği olağanüstü bir biçimde birleştirir. İnsan hareketlerinin çeşitliliğini düşünün. İbadet ya da tefekkür halinde, saatlerce hareketsiz kalan bir mistiğin derin hareketsizliği bir yanda; bir jimnastikçinin hayret verici denge ve esnekliği, bir koşucunun hızı, yetenekli bir piyanist ya da kemancının mahareti ve hızı, doğru parmak hareketleri ise öbür yanda.

Madenî ruhtaki dengesizlik, ya aşırı esneklik ya da aşırı sertlik olarak kendisini gösterebilir. Etrafındaki etkilerle kolayca sallanabilen insanlar için "belkemiği yok" ya da "omurgasız" deriz. Herhangi bir şeye tutunmak ya da -fizikî, zihinsel ya da duygusal olarak- bir makamda kalmak onlar için zordur. Sağlam yapının yokluğunun bir örneği deniz anasıdır. Kemiksiz deniz anası binlerce yıldır hayatta kalabilen ve gelişen çok başarılı bir yaşam biçimidir. Ancak tamamen dalgaların merhametine kalmıştır. Eğer deniz anası gibi hareket edersek, bize bağımsız hareket etme kapasitesi sağlayan temel fizikî yapımızı ihlâl etmiş oluruz.

Bir başka aşırılık ise kişinin "fosilleşmesi", kireçlenmesi ya da eğilemez, katı, boyun eğmez, çevredeki değişimlere esnek ve uygun bir biçimde cevap verme yeteneği bulunmaz bir halde olmasıdır. Bazı insanlar boyun eğmeyecek kadar

gururlu yani "boynu kireçlenmiş" iken, bazıları da "kalın kafalı" yani yeni bilgileri anlama yeteneğinden yoksundur.

Nevrozun bir tanımı da; sonuç vermemesine rağmen aynı şeyi yapmayı sürdürmektir. Bazı insanlar o kadar katıdır ki, yaşamlarını kurtaracağını bilseler bile, değişemezler. Bazı insanlar sigaradan öleceklerini bilmelerine rağmen, sigarayı bırakamazlar. Sağlık yetkilileri eski bir fabrikada çalışanlara, gürültü düzeyinin çok yüksek olduğunu ve zamanla işitme yeteneklerini kaybedeceklerini söylediler. Çalışanlardan bir çoğu, değişmeyi başaramadıkları için, işlerinde kaldılar ve göz göre göre sağırlığı seçtiler. Hepimizde bir derece bükülmezlik ve katılık vardır.

> Behlül, Bağdat'ta "Behlül-i Dânâ" olarak tanınan bir mecnun idi. Günün birinde Pazar yerinde önünde üç kafatasıyla oturuyordu. Birinci kafatasının önünde "Bedava" yazan bir etiket vardı. İkinci kafatasının önünde "1 Kuruş" yazıyordu. Üçüncüsünün önünde ise "Paha biçilmez" yazılı bir etiket bulunuyordu. Her üç kafatası da birbirinin aynı görünüyordu. Tezgahı gören herkes Behlül'ün deli olduğunu düşünüyordu.
>
> Sonunda bir adam yaklaştı ve fiyatların neden farklı olduğunu sordu. Behlül bir şiş aldı ve birinci kafatasının kulak deliğinden içeriye sokmaya çalıştı; ancak girmedi. "Bakın" dedi Behlül, "İçine hiçbir şey girmiyor. Onun için bu kafatasının hiç değeri yok". Sonra şişi ikincisinde denedi. Şiş her bir kulak deliğinden girip diğerinden kolayca çıktı. "Görüyorsun, hiçbir şey içinde kalmıyor. Onun için bu kafatası 1 kuruş eder". Behlül üçüncü kafatasını denediğinde, şiş birinci kulak deliğinden kolayca girdi, ancak ikincisinden çıkamadı. Bunun üzerine Behlül, hikmet dolu gözlerle bakarak dedi ki; "Bu kafatasına paha biçilemez. İçine ne girerse, orada kalır".

Yeni bilgilere adapte olup, onları özümseyecek kadar esnek ve bu bilgiyi içeride tutacak kadar da katı olmak istiyoruz. Derin ruhsal yapımız bunu yapmamıza imkan veriyor. Ne hazindir ki, büyük bir kısmımız inançlarımızla çelişen yeni fikirleri görmezden gelme eğilimi sergiliyoruz. Ayrıca çok şey öğreniyoruz; ancak daha sonra bunları muhafaza etmeyi başaramıyoruz. Lise ya da üniversitede sınıf geçmek için öğrendiğimiz onca bilgiyi düşünün. Genel olarak yüzde onundan azını hatırlarız. Tıpkı Behlül'ün paha biçilmez kafatasındaki gibi, yeni fikirleri ve bilgileri kolayca alan, ve onları doğru bir biçimde muhafaza edebilen bir kafa yapısına sahip olmamız çok güzel olmaz mıydı?

Değişim köklü olduğunda, "kemiğe kadar işlediğini" söyleriz. Bir şeyi çok derinden hissettiğimizde "kemiklerimize kadar hissettiğimizi" söyleriz. Madenî ruh, ruhun en az bilinçli yönü olmasına karşın, aynı zamanda paradoksal olarak, en temel değişikliğin gerçekleşeceği yerdir. Madenî ruh, dünya ile artan oranda karmaşık karşılıklı etkileşimlerden, diğer ruhlara nispette daha az etkilenir.

Murâkabe ve tefekkürün derin dinginliği içinde, kutsalın engin bilincine girdikçe bedenlerimiz ve maddî dünyanın bilincini terk ederiz. Eklemli bir omurga ve destekleyici bir iskelet sistemi olmaksızın, ayakta duramazdık. Her ne kadar genel olarak bilinmese de, iskelet sistemi bütün dinlerdeki ibadetlerin ve meditasyon (murâkabe) uygulamalarının hayatî bir parçasıdır.

Oldukça değişmez bir yapı minerallerin davranışını belirler; onların yaratılış şartlarının genetiğini taşır ve daha sonraki davranış biçimi sürekli olarak bu genetiği yansıtır. Madenî ruhun gücü ya da güçsüzlüğü bu yapıya bağlıdır.

Eğer değişim ortaya çıkarsa, bu bâtınî süreçlerin bir sonucu değil, basınç ve ısı gibi dış güçlerin etkisiyle gerçekleşir. Örneğin; bir parça kömür parıltılı bir elmas haline gelebilir; donuk bir kum saydam bir cama dönüştürülebilir. Aynı şekilde, kişilik ruhu örten, hiçbir şey geçirmeyen bir perdeden, kutsalı ortaya çıkaran saydam bir yapıya dönüştürülebilir. Diğer ruhları incelerken, daha büyük bir esneklik ve değişim kapasitesi bulunduğunu göreceğiz.

| Ruh | Yeri | Vücud Sistemi | Aşırılığı | Pozitif Özellikleri |
|---|---|---|---|---|
| Madenî | Omurga | İskelet sistemi | Aşırı derecede katı | İçsel (bâtınî) destek |
| Bitkisel | Karaciğer | Sindirim sistemi | Tembellik, aşırı aktiflik, beslenme yetersizliği | Sağlık, iyileşme, beslenme |
| Hayvansal | Kalp | Kan dolaşım sistemi | Öfke, açgözlülük, zevk düşkünlük | Motivasyon |
| Kişisel | Beyin | Sinir sistemi | Benlikçilik, zayıf ego | Zekâ, sağlıklı ego |
| İnsanî | Manevî kalp | | Aşırı duygusallık | Şefkat, yaratıcılık |
| Gizli | Manevî kalp (Bâtın-ı Kalp) | | Dünyayı red | İstiğna, irfân |
| En gizli (Sırr-ül esrar) | Manevî kalp (En iç kalp=lübbü'l-lüb) | | Hiç | Fenafillah |

Bitkisel Ruh

Bitkisel Ruh (Nebâtî Ruh) karaciğere yerleşiktir ve sindirim sistemiyle bağlantılıdır. Büyümeyi ve bitkilerle paylaştığımız bir işlev olan besinlerin özümsenmesini düzenler. Daha farklı bir ifadeyle, bu işlev yeni bir işlevdir. Çünkü mineral dünyasının beslenmeye ihtiyacı yoktur. Bir başka deyişle; içimizde Allah (c.c)'ın bitkilere verdiği ruha benzer bir ruh vardır.

Anne karnında iken, esas olarak bitkisel ruhla hareket ediyorduk. Annemizin rahmine, beslenmemizi sağlayan bir göbek bağı ile bağlıydık. Tek yaptığımız gelişmek ve büyümekti. Temelde işlevsel yapımız bitkilerinki ile aynıydı.

Bitkisel ruh içinde olağanüstü bir zekâ vardır. Genellikle bu zekâyı fark etmeyiz; çünkü aklın soyut öğrenimine çok fazla önem veririz. Ancak ne kadar çok üniversite diplomasına sahip olursak olalım, hâlâ bir şeftaliyi ya da bir ekmek parçasını nasıl sindirdiğimizi bilmiyoruz. Başımızdaki saçlarımızın büyümesini nasıl sağlayacağımızı bilmiyoruz. Bunlar bitkisel ruhun asırların ötesinden gelen bilgeliği içinde gerçekleştirilen temel fizîki işlevlerdir.

Madenî ruh (tıpkı ışığın kristalden geçmesi gibi) enerji aktarım yeri iken, bitkisel ruh, tamamen dönüşüm ve değişimin *(transmutasyon)* başladığı yerdir. Bitkiler, gıda üretmek için ışık enerjisini dönüştürürler. Bitkisel ruh ayrıca ilk beslenme yeri ve gıdanın özümsenmesinin başlangıç aşamasıdır ve fizîki beslenme diğer beslenme türlerine -örneğin fizîki duyuların beslenmesine- model oluşturur. Derinlerde, ışıksız kuytularda yaşayan bir balık türü vardır. Gözleri karanlıkta herhangi bir uyarı almadığı için, zamanla görme yeteneğini kaybeder. Yüksek gürültünün işitme duyusunu sürekli olarak sakatlayabileceği gibi, aşırı uyarım da duyulara zarar verir.

Aynı şekilde kendimize şu soruları sorabiliriz: Kalplerimizi nasıl besleriz? Ya aklımızı? Veya ruhumuzu? Fizîki beslenme sürecini araştırarak bir çok dersler çıkarabiliriz. Şeyh Tosun Amerika'da ilk Cerrahî tasavvuf merkezini açmak üzere iken, Şeyh Muzaffer Efendi; "Önce bir mutfak kur. Tasavvuf merkezi aslında bir mutfaktır. Eğer insanların bedenlerini besleyebilirseniz, o zaman ruhlarını da besleyebilecek hale gelebilirsiniz" demişti.

Eğer vitamin ya da minerallerden yoksun bir beslenme biçimi uygularsak, yavaş yavaş güçsüzleşir, belki de hastalanırız. Bu eksikliği hemen hissetmeyiz; ancak etkiler birikir. Aynı sonuç; duygusal, zihinsel ya da ruhsal bakımlardan kötü beslendiğimiz haller için de geçerlidir.

Eğer oruç tutarsak, yeme arzumuz bir ya da iki günden sonra azalır ve midemiz büzülür. Bozulmuş gıda yersek, iştahımız zarar görür. O tür bir yiyeceği bir

daha asla yemek istemeyebiliriz. Ne yazıktır ki; bir çok kişi, sözde dinî kurumlarda ruh gıdası olarak sunulan şeyler yüzünden manevî beslenme iştahlarını kaybetmişlerdir.

Bitkisel ruhun zekâsının milyonlarca yıllık geçmişi vardır. Bu zekâ normal bilinç dışında gerçekleşen temel operasyonların tamamını düzenler. Bitkisel ruh, kansere, kalp hastalığına ve bilinçli aklın kontrol ya da idrakini aşan bütün diğer fiziki hallere nasıl neden olunduğunu ve nasıl tedavi edileceğini bilir.

Bu zekânın unsurları ilk beyin olarak bilinen, en derin beyin yapımızda bulunabilir. Beyin sapını, harekete geçirici ağ sistemini, beyin sapını çevreleyen sinir tabanını ve omuriliği içerir. Alıcı ve hücresel bilgiler yoluyla dış çevreden bilgi üretir ve bu bilgilerle kaslar ve deriye dürtü vererek, dışarıya tepki vermelerini sağlar. İlk beyin bizim temel zekâmızı sağlar; genişleme, daralma ve tehlikeye tepki verme gibi işlevleri gerçekleştirir.[2]

Bitki dünyasının kusurlarından birisi, çevreye tepki verme yeteneklerinin sınırlı oluşudur. Bitkiler tepki kalıpları bakımından çok az hareket yeteneğine ve esnekliğe sahiptirler. Bitkiler öğrenmezler. Hayvansal ruhun gelişimi, mobilite, motivasyon ve öğrenme kapasitesini geliştiririz.

## Hayvansal Ruh

Hayvansal ruh kalpte yerleşiktir ve kan dolaşım sistemiyle bağlantılıdır. Hayvanlar dört odalı bir kalp ve kanı organizmanın her yerine ulaştıran karmaşık bir dolaşım sistemi geliştirmişlerdir (Sürüngenlerde dolaşım sistemi tam olarak gelişmemiştir ve kalpleri yalnızca üç odaya sahiptir. Bunun sonucu olarak hareket yetenekleri sınırlıdır ve sürüngenlerin tam olarak aktif hale gelebilmeleri için ılık havaya ihtiyaçları vardır. Daha gelişmiş memeli kan dolaşım sistemleri ısıyı daha iyi korur ve bu memelilerin bütün iklimlerde daha aktif olmalarına imkan verir).

Hayvansal ruh korkularımızı, öfkemizi ve tutkularımızı içerir. Bütün organizmalar ödüllendiricilere yönelme (tutkular) ve cezalandıran, zehirli ya da acı veren şeylerden uzaklaşma (korkular) ya da onları uzaklaştırma (öfke) eğilimi gösterirler. Davranış psikolojisi, uzun yıllardır ödülendirme ve cezalandırmanın etkilerini inceleyerek, dünyaya verilen bu temel tepkileri araştırmaya yoğunlaşmıştır.

Psikoloji daha karmaşık hale geldikçe, bu iki temel etki-tepki güdüsünün gücünü ve evrenselliğini unutmaya başladık. Amip bile bir mikroskop camına konulan asit damlasından uzaklaşacak ya da besleyici solüsyon damlasına doğru hareket

2. Bu bölümdeki beynin fonksiyonlarına dair tartışmalar E. De Beauport, The Three Faces of Mind (Wheaton, Ill.: Quest Books, 1996)'dan alınmıştır.

edecektir. Eğer tek hücreli organizmalar dahi bu tepkilere sahip ise, bedenimizdeki her bir hücrenin aynı kapasiteye sahip olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Bu içgüdüler, ilk kez hayvansal ruhta ortaya çıkan kendini koruma ve türünü koruma güdülerinin temelini oluşturur. Bitkilerde üreme ve hayatta kalma güdüleri çok sınırlıdır. Bunlar bitkinin yapısına yerleştirilir ve oldukça katı ve değişmezdir.

Hayvanların davranışları daha esnektir ve hayvanlar çevreye karşı daha çok tepki verir. Kendini koruma içgüdüsü, bizi, acı veren veya tehlikeli şeylerden uzaklaşmaya iter. Bitkiler tohum üretebilir ve yönlerini güneşe dönebilirler; ancak bitki âleminde hiçbir tutku yoktur. Hayvansal ruhta tutku, üreme güdülerinde kök salar. Cinsel arzuya ilâve olarak hayvansal ruh, sevgi ve yetiştirmenin matrisidir.

Yahudi-Hıristiyan geleneği, hayvansal ruhun beden ve işlevlerini değersiz görmüştür. Geleneksel olarak, bir bedene sahip olma (tam olarak günah sayılmasa bile) bir talihsizlik olarak kabul edilirken, bu bedenimizin bir de çok sayıda içgüdü ve dürtüye, korkuya ve tutkuya sahip olması daha da kötüdür. Bedenin dürtüleri ruhun gelişimi bağlamında etik karşıtı olarak görülmüştür.

Tasavvuftaki yedi ruh modelinde, kişinin bütün bir insanoğlu olarak gelişmesi için bütün ruhların sağlıklı olması gerekir. Hepimiz tutkular, korkular ve iştahlara sahibiz ve bunlar bizim yararlı, işlevsel parçalarımızdır. Ancak bunların yaşamımıza egemen olmaması gerekir. Hayvansal ruhun, yönetimi elinde bulundurması değil, diğer ruhlarla denge içinde olması gereklidir. Bu denge kazanıldığında, iyi gelişmiş hayvansal ruh, sağlık ve refahımız için paha biçilmez bir değer haline gelir.

Tutkularımız ya da öfkemiz aşırı derecede gelişirse, idrakimizi ve davranışımızı bozar. Tanınmış bir Sûfî mürşidi olan Necmeddin Razî, duygusal denge ihtiyacını şöyle tanımlamaktadır:

> Eğer tutku itidal sınırlarını aşarsa, o zaman fesad, açgözlülük, hırs, cimrilik, alçaklık, şehvet, korkaklık ve ihanet ortaya çıkacaktır... Eğer bir kişinin doğasında, tutkunun özellikleri geri planda ve eksik ise, o zaman gevşeklik, yetersizlik ve rezillik ortaya çıkacaktır.
>
> Eğer öfkenin özellikleri itidal sınırlarını aşarsa, o zaman kötü mizaç, kibir, garaz, huysuzluk, asabiyet, hoşgörüsüzlük, zalimlik, istikrarsızlık, vefasızlık, gurur, inatçılık ve bencillik ortaya çıkar. Eğer kişi öfkesini yenemezse, kızgınlık bâtınî varlığında yerleşir. Eğer kişinin tabiatında öfke, yetersiz ve geri planda ise, o zamanda; kendini küçük görme, gevşeklik, lâkaytlık, zayıflık, ahlâk bozukluğu ve yetersizlik ortaya çıkar...

> Dinin simyasının erdemi bu özellikleri itidal sınırları içinde tutması, her birinin kendi uygun alanında istihdamını sağlamasıdır. Din, bu karakteristiklere hâkim olacak, nefsi kendi yoluna gitmekten alıkoyacak şekilde sınırlayarak, nefsi tıpkı bir at gibi gemleyerek, bu özelliklerin kişiye hâkim olmasına ve onu tıpkı bir tutsak, hoplayıp sıçrayan, kendisini ve binicisini kontrol edilemez bir biçimde bir tarlaya ya da bir duvara fırlatan ve süreç içinde ikisinin de yok olmasını sağlayan vahşî bir at gibi sürüklemesine engel olacak bir tarzda faaliyet gösterir.[3]

Hayvansal ruh içimizdeki muazzam güç ve canlılığı ortaya çıkarma kapasitesine sahiptir. Örneğin genç bir adam arabasının altında tamir yaparken, kriko kaymış ve araba üzerine düşmüştü. Onun yardım çığlıklarına koşan annesi, arabayı tuttuğu gibi kaldırdı ve oğlunu kurtardı. Gazetecilerin isteği üzerine arabayı tekrar kaldırmaya çalıştığı zaman, yerinden kımıldatamadı bile. Hayvansal ruhu aracılığıyla, hayal bile edemeyeceği bir güç kazanmıştı.

Ölümle ilgili gayretlere öncülük eden bir psikiyatr olan Elizabeth Kübler-Ross, ileri derece kanser teşhisiyle hastaneye yatan bir kadının öyküsünü anlatırdı. Hiç kimse kadının yoğun bakımı canlı olarak terk edeceğini sanmıyordu. Kadının kocası ise zihinsel olarak dengesizdi ve adam öldürme derecesine varabilecek öfke nöbetleri yaşıyordu. Kadın kendisinin ölümü halinde, ondört yaşındaki oğlunun tek başına babasıyla yaşaması halinde büyük bir tehlike içinde olacağını biliyordu. Hasta beklenmedik bir biçimde yavaş yavaş iyileşti ve hastaneden taburcu oldu. Ondan sonraki dört yıl boyunca kadın zaman zaman hastanede yattı ve çıktı, ama ölmeyi oğlu için reddediyordu. Sonun da yoğun bakıma geri döndü. Dr. Kübler-Ross, kadına dedi ki; "Biliyorsun, oğlun artık on sekiz yaşında". Hasta kadın gülümsedi, sanki "Evet biliyorum; artık yasal olarak kendi başına yaşayabilir. Sonunda güvende." O gece huzur içinde hayata gözlerini yumdu.

Hayvansal ruh motivasyonumuzun, direncimizin ve eyleme geçme gücümüzün önemli bir kaynağıdır ve olağanüstü şeyler yapma potansiyelini de içerir.

### Nefsanî Ruh

Toplam ruhun bir sonraki yüzü kişisel ruh, yani *Nefsanî Ruh*'tur. Kişisel ruh beyinde yerleşiktir ve sinir sistemiyle bağlantılıdır. Kalbin ve dolaşım sisteminin gelişmesi, hayvanı bitki âleminden ayırdığı gibi, karmaşık bir sinir sisteminin gelişmesi de insanları hayvanlardan ayırır. Bu yüksek oranda gelişmiş sinir sistemi daha büyük bir hâfıza kapasitesi ve daha karmaşık düşünme ve planlama imkânı sağlar.

---

3. J. Nurbahsh, The Psychology of Sufism (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1992), s.32-33'de yer alan Necmeddin Râzî.

Kişisel ruhun zekâsı, çevremizi madenî, bitkisel ve hayvansal ruhların kapasitelerinden daha derin bir biçimde anlamamıza imkan sağlar.

Ayrıca etrafımızdaki dünyaya daha etkili bir biçimde cevap vermemizi sağlar. Geleceği planlayabilir, eylemlerimizin muhtemel etkilerinin zihinsel modellerini hazırlayabiliriz. Örneğin klâsik psikolojî deneylerinin birinde, köpeklere bir çitin öbür tarafında bulunan yiyecek kabı gösterilir. Eğer çit kısa ise, köpek kolaylıkla ve çabuklukla onun etrafını dolaşır ve yiyeceği bulur. Çit uzadıkça köpekler çiti dolaşabilmek için hedeflerinden gittikçe daha fazla uzaklaşırlar. Çit bölümü çok uzun olduğunda köpekler yiyeceğin bulunduğu yerin tam karşısında kalır ve çitin altını kazmaya çalışırlar.

Ancak bu özgün sorun, çocuklar dahil, insanlar için hiçbir güçlük oluşturmaz. Hayvanlar karmaşık zihinsel modeller oluşturma yeteneğine sahip olmadıkları için, mutluluğu hemen tatma ve kısa dönem motivasyonlarla yönetilme eğilimi gösterirler. İnsan zekâsının gelişimi, bizim geleceği planlamamızı ve dünyada daha etkili bir biçimde faaliyet göstermemizi sağlamaktadır. (Bunun sonucu olarak; insanlık süreç içinde sürekli güçlenerek bütün diğer türlere egemen hale gelmiştir.)

Kişisel ruh ayrıca egonun mekânıdır. Hem pozitif hem de negatif egoya sahibiz. Pozitif ego aklımızı organize eder ve benlik duygumuzu verir. Kendine saygı, sorumluluk ve dürüstlük için zorlayıcı güç olabilir. Öbür yandan, negatif ego benlikçilik, kibir ve ötekiler ve Allah (c.c)'tan gayrılık duygusu veren bir güç olabilir. Pozitif ego manevî yolda büyük bir müttefik olabilir. Manevî yolda kaçınılmaz olarak ortaya çıkan iniş ve çıkışlar esnasında gerekli olan bâtınî istikrar duygusunu sağlayabilir. Negatif ego ise düşmandır. Dünyaya dair idrakimizi saptırır ve dünya ile ilişkilerimizin rengini değiştirir.

Negatif ve pozitif egolar arasındaki temel farklardan birisi; pozitif egonun bizim hizmetkârımız olmasına karşın, negatif egonun sürekli olarak efendimiz olmaya çalışmasıdır. Tıpkı derviş ve eşek öyküsünde (3. Bölüm) olduğu gibi, egonun bize hizmet etmesi gerekirken, genellikle *biz* egomuzu sırtımızda taşır ve ona hizmet ederiz.

Kişisel ruh üç beyin sistemimizin en genişi olan *neocortex*'te yer alır. Yalnızca insanlarda neocortex tam olarak gelişmiştir. On ila yüz milyar sinir hücresinden oluşur ve katrilyonlarca bağlantı yapma yeteneğine sahiptir. Onun işlevlerinden birisi bizim düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız üzerine düşünebilmemizi sağlamasıdır. Günlük yaşamımızda bilinçlilik ve dikkatliliği uygulama yoluyla hücreler arasındaki bağlantıları artırarak, çok geniş bir neocortex potansiyeli geliştirebiliriz.

Bir çok insan zekidir; ancak şefkatsizdir ya da çok az şefkate sahiptir. Seri katiller ve sadistler insandır; ancak onlarda hayatî öneme sahip bir şey eksiktir: Kalpleri yoktur. Daha hafif bir düzeyde, bir çok insan aşırı gelişmiş negatif egoya ve az gelişmiş kalbe sahiptir. Kişisel ruh egemen olduğunda bu gibi insanlar serserileşir ve insan ruhunun çalışmasına gölge düşer.

### Dünya ile Bağlar

Hayvanlar ve bitkiler, daha çok bu dünyaya aittir ve genellikle dünyanın özgün bir yeri ile sıkı bağları vardır. Örneğin eğer bir hurma ağacını Arabistan'dan alıp Alaska'ya dikerseniz kurur. Aynı şekilde bir köknarı Alaska'dan alıp Arabistan'a dikerseniz, o da orada hayatta kalamayacaktır. Bu varlık düzeyinde, esneklik ya da adapte olabilirlik düzeyi çok düşüktür. Aynısı hayvanlar için de geçerlidir. Eğer bir kutup ayısını Arabistan'a salarsak (en azından klimasız bir ortamda), hayatta kalamayacaktır. Bunun gibi bir Arap atı, kuzey kutbunda uzun süre yaşayamaz. Ancak bir grup Eskimo'yu Arabistan'a götürebiliriz. Yapacakları ilk şey kürklerini atmak olacaktır. Terleyecekler ve sıcaktan sıkıntı çekeceklerdir; ama sonunda yeni iklime adapte olacaklardır.

Kültürümüz, dünyanın belli bir bölgesinde yaşamamıza imkan veren bir kürk paltodur. Kürk paltomuza çok bağlanabiliriz. Bazen hava çok sıcak olduğu halde onu çıkarmayabiliriz. Bu da düşündüğümüz kadar zeki olmadığımızı gösterir. Ancak kürk paltoyu değiştirip bizim başka yerde yaşamamıza imkan verecek farklı bir yaşam biçimi geliştirebiliriz.

### İnsanî Ruh

İnsanî ruh manevî kalpte yerleşiktir.[4] Bu ruh kişisel ruhtan daha rafine bir ruhtur. Şefkat, iman ve yaratıcılığın mekânıdır. İnsanî ruh bir bakıma gizli ruhu ve en gizli ruhu da içerir. Manevî değerleri ve tecrübeleri içinde barındırır.

Yaratıcılık ve şefkat ilk kez bu ruh düzeyinde ortaya çıkar. Kişisel ruh düzeyinde gelişen beyin, tıpkı bir bilgisayar gibi, daha çok data depolanması ve kullanımı ile uğraşırken, yeni data oluşturulmasını (yaratıcılık) sağlamaz. Yaratıcılık kalpte meydana gelir. Ne hazindir ki, eğitim sistemimiz aklın geliştirilmesine o kadar odaklanmıştır ki, sanatla, ibadetle, sevgiyle ve başkalarına hizmetle beslenen kalbin gelişimine pek önem vermez.

İnsanî ruhun kalp zekâsı ile kişisel ruhun soyut zekâsı birbirini tamamlar. Düşünme, kişisel olmayan, mantıksal analizdir. Kalp ona, şefkat ve imanı ekler.

---

4. 2. Bölümde Kalp olarak atıfta bulunulmuştur.

İkisinin birleşiminden daha iyi bir karar ortaya çıkar. Baş neyin en etkili olduğunu bilirken, kalp neyin doğru olduğunu bilir.

Sezgisel zekâ aklın bilinçli kullanımı olmadan işler. Bu zekâ biçimi Allah (c.c)'a ya da daha büyük bir realitenin varlığına imanla; zahirî dünyaya dair idrakle ve kişisel gözlem, tefekkür, murâkabe yoluyla gelişen bâtınî idrakle, şefkatle ve bunlardan doğan doğaya, hayvanlara ve diğer insanlara uyumla beslenir.

### Gizli Ruh

Gizli yani *sırlı ruh*, Allah (c.c)'ı hatırlayan yanımızdır. Gizli ruh ve bâtınî bilinç (bâtınî idrak) iç kalpte yerleşiktir. Bu ruh nereden geldiğini ve nereye gideceğini bilen ruhtur. Bir Sûfî üstadı şunları yazmaktadır: "İçsel (bâtınî) bilinç, Allah (c.c)'ın gizli tuttuğu, oradan kendisini gözlediği yerdir".[5] Bir başkası ise şöyle yorumlamaktadır: "Beden tamamen karanlıktır; onun lâmbası ise bâtınî bilinçtir. Eğer kişi hiçbir bâtınî bilince sahip değilse, ebediyete kadar karanlık içinde kalacaktır".[6]

Ruhlar âlem-i ervahta iken Cenab-ı Hak onlara: "Ben sizin Rabbiniz değil miyim?" diye sormuş ve ruhlar da: "Evet, sen bizim Rabbimizsin" diye cevap vermişlerdi (s.10-11'e bakınız). Bu cevabı veren sırlı ruhtur. Binlerce yıldır gizli ruh Allah (c.c)'a çok yakın yaşamış, Allah (c.c)'ın huzurunun nurunda yıkanmıştır. (Ancak bu maddî âleme doğarak, bu temas duygusunu kaybettik.)

> İçsel (bâtınî) bilinç (gizli ruh)... Allah (c.c)'ın yaratıcı İlâhî vahdetini tecrübe zamanında bir varlığa özel olarak bahşedilen gizli ruhtur... Böylece Allah (c.c)'ı arayan, seven ve bilen bu gizli ruh olduğu için, yalnızca Allah (c.c)'ın, Allah (c.c)'ı aradığı, sevdiği ve bildiği bildirilmiştir. Hz. Peygamber'in buyurduğu gibi; "Rabbimi ancak Rabbim vasıtasıyla bildim".[7]

### Gizlilerin En Gizlisi (Sırr-ül Esrar)

Sırr-ül Esrar mutlak aşkın, zaman ve mekândan münezzeh olanı içerir. Bu, Allah (c.c)'ın Hz. Adem'e, yani insanoğluna üflediği orijinal ruhtur. O bizim özümüzdedir; ruhun ruhudur.

İçimizdeki saf İlâhî kıvılcımdır. Bu nedenle insan olma imajımızın genişletilmesi gerekmektedir. Bizler yalnızca düşünen hayvanlar olmadığımız gibi,

---

5. Nurbahsh, a.g.e., s.123'da yer alan Sarrac Tusi.
6. Nurbahsh, a.g.e., s.126'da yer alan Ebu Bekr Waseti.
7. Nurbahsh, a.g.e., s.125'te yer alan Ebu Rezzak.

yalnızca kişilikten (nefs) de ibaret değiliz. Bizler beden ve kişilik kabına konulan ve birbirine bağlanan kutsallarız. Manevî büyüme ve idrak kapasitemiz neredeyse sınırsızdır.

Sûfî üstadı Abdülkadir Geylânî, insanî ruh, gizli ruh (sır) ve en gizli ruh (sırrül esrar) arasındaki ilişkiyi şöyle anlatmaktadır:

> Cenâb-ı Hak ilk olarak Kendi Özü'nün mükemmel aleminde en mükemmel varlık olarak İlâhî ruhu yarattı. Sonra bu ruhu, Allah (c.c)'a eski yakınlığı ve dostluğunu aramayı öğretmek için, aşağı âlemlere göndermeyi diledi. Bu yolda Allah (c.c), ruhu öncelikle mantıkçı akıla gönderdi. Bu âlemden geçerken ruha İlâhî nur giysisi verildi ve Sultan-ı Ruh (en gizli ruh) ismi verildi. Melekler âleminden geçerken, "müteharrik ruh" (gizli ruh) adı verildi. Sonunda bu madde âlemine indiğinde, dünyayı kendisinden korumak için kaba madde giysisine büründü. Çünkü eğer bu dünya İlâhî ruh ile doğrudan temas etseydi, anında yanıp kül olurdu. İlâhî ruh bu dünyada, yaşam yani insanî ruh olarak tanındı.
>
> Allah (c.c) ruhun giymesi için bedeni yarattı...: İlâhî ruhu kalbin merkezine, Allah (c.c) ile kulu arasındaki sırrı muhafaza edecek kaliteli bir maddeden inşa ettiği mekâna yerleştirdi. Bu ruhlar bedenin farklı yerlerindeditler...
>
> Müteharrik ruh (gizli ruh) kalbin yaşamı içindedir. Melekût âlemi sürekli olarak onun görüş alanı içindedir... "Müteharrik ruh"un konuşması, enfüsî dünyanın konuşmasıdır; sözsüz ve sessiz. Düşünceleri sürekli olarak gizli mânâların sırlarıyla meşgul olur...
>
> Sultan-ı Ruh (en gizli ruh), kalbin merkezi, kalbin kalbidir. Bu ruhun işi ilâhî hikmet iledir. Onun işi kalp diliyle anlatılan gerçek imanın aracısı olan ilâhî bilginin tamamını bilmektir.[8]

Şeyh Muzaffer Efendi hep, "bütün kainatı tamamen aşan şey sizin içinizdedir" derdi. Her birimiz kalbimizde bizim içimize, bu dünyaya ve hatta fizikî varlık âlemini oluşturan binlerce kâinata sığamayacak bir İlâhî kıvılcım taşıyoruz. Bu kıvılcım biziz. Gerçekte ne olduğumuzu hatırlamamız gerek:

> Üstadıma bir kez sordum:
> "Nedir farkımız
> Seninle benim?"

8. Abdülkadir Geylânî, The Secret of Secrets, çeviren Şeyh Tosun Bayrak (Cambridge, İngiltere: Islâmic Text Society, 1992), s.18-19, 22.

Ve O dedi ki;
"Hafiz tek fark şudur:
Eğer bir bufalo sürüsü
Dalarsa evimize
Ve devirirse boş kaselerimizi
Sana ait bir damla bile dökülmez.

Ancak Görünmez Bir şey var
Allah (c.c)'ın koyduğu benim içime.

Eğer O benim kasemden dökülürse,
Bütün dünya içinde boğulur."[9]

Hz. Peygamber'in meşhur hadislerinden birinde Cenab-ı Hak buyuruyor ki; "Ben ne göklere ne de yerlere sığamam, ama bir müminin kalbine yerleşebilirim". Sûfî zikir âdeti bizi içimizdeki aşkın sırr-ül esrarı yeniden keşfetmeye götürecek şekilde tasarlanmıştır. Eğer karşılaştığımız herkesin ilâhî bir ruha sahip olduğunu hatırlayabilirsek, herkese büyük bir saygı ve şefkatle muamele ederiz; bütün ilişkilerimiz değişir ve yaşamlarımız kökünden değişime uğrar.

## Dengesiz İşleyiş

Daha önce sözü edildiği üzere; ilk altı ruh hem pozitif hem de negatif karakteristiklere sahiptir (yalnızca yedinci ruh, sırr-ül esrar, bu ikilikten uzaktır). Ruh dengesini yitirdiğinde negatif karakteristikler ortaya çıkar. Allah (c.c) bu kâinatta hiçbir şeyi kötü, çirkin ya da yararsız yaratmamıştır. Eşya ancak kötüye kullanıldığı ya da dengesini yitirdiği zaman negatif hale gelir.

## Madenî Ruh

Madenî ruh dengesini yitirdiğinde esnek olmayan, kasılmış, bükülmez, eğilmez bir aşırı hal alır. Bu eğilime sahip insanlar yeni bilgileri almayı çok zor bulurlar ve öğrenme olmaksızın manevî gelişim olamaz. Manevî yol ilerlemeyi ve aynı zamanda radikal, dönüştürücü değişimi gerektirir. Esnek olmayan için bu mümkün değildir.

9. Hâfiz, I Hear God Laughing: Renderings of Hâfiz, çeviren D. Ladinsky. (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.95.

Diğer aşırı uçta ise; yumuşak, ezilebilen ya da aşırı uysal insanlar vardır. Bu insanlar sağlam, belirgin sınırlardan yoksundur. Bu gibi insanlar için, manevî seyrin gerektirdiği sürekli ilerleme ve değişim aşırı derecede travmatik gelir ve bu kişilerin kendilerini aşırı baskı altında ve bunlarla başa çıkamaz halde hissetmeleri muhtemeldir.

Bitkisel Ruh

Bazı insanların temelde bitkisel ruh düzeyinde hareket ettiği görülmektedir. Örneğin derin koma halinde bulunan kişilerin, bitkisel yaşam aşamasında bulunduğu söylenir. Hiçbir hareket, acıya tepki ya da zevk alma yoktur. Yalnızca bitkisel yaşamın özellikleri olan büyüme ve gıda alma işlevine sahiptirler.

Bazı zamanlarda bilinçli olarak işlevselliğimizi bitkisel ruh düzeyi ile sınırlandırmayı seçebiliriz. Eğer hastalanır ya da bitkin düşersek, dinlenmeye ve yeniden gücümüzü kazanmaya gerek duyarız. Bu hastalıklara ya da aşırı çalışmaya karşı doğal, geçici bir çözümdür. Bizim için çalışma ve dinlenme devridaimi doğaldır ve bedenin biyoritmine yerleştirilmiştir.

Ancak bazı insanların bütün yaşamlarını bitkisel ruhun egemenliğinde yaşadıkları görülmektedir. Bütün gün büyük ölçüde otururlar ya da yatarlar. Herhangi bir şey yapmak için çok az coşku ya da motivasyona sahiptirler; kimisinde bu kadarı bile bulunmaz. Konuşma dilinde bu gibi insanları ifade etmek için İngilizce'de sıklıkla "yatan patates" *(couch potato)* deyimini kullanırız. Bir başka uygun deyim ise hiçbir şey yapmadan yatmak anlamına gelen "sebzeleşmek" *(veg out)* terimidir. *What Is the Matter with Gilbert Grape?* Filmindeki anne, bu dengesizliğin bariz bir örneğidir. Aşırı kilolu olarak, yaşamını oturma odasının divanında abur cubur yiyerek ve TV seyrederek geçirmektedir. Yıllar sonra ilk kez onu evden çıkarmak için ailecek bir acil durum ilanı gerekmiştir.

Bunun karşı aşırı ucu ise; aşırı hareketlilik, *hiperaktivite*dir. Bazı insanlar hareketsiz duramazlar. Uzun bir süre oturamaz, okuyamaz ya da çalışamazlar. Sık sık kahve molası verirler ya da hareket etmek için başka bahaneler bulurlar. Bu hiperaktif kişiler hastalandıklarında, iyileşmeleri çok güçtür. Çünkü bedenlerinin dinlenmesine izin vermeleri neredeyse imkansızdır.

Her iki aşırılık da manevî bakımdan zararlıdır. Yetersiz aktiflik eğilimi, manevî yolun yolcusunun en büyük düşmanlarından birisi olan tembelliğe dönüşebilir. Bu gibi insanlar günlük ruhsal ve dinsel faaliyetlerini icra etmekte zorlanırlar. Hiperaktif kişi ise; tefekkür ya da murâkabeyi neredeyse imkansız bulur. Kendi içlerinde gizli olan Allah (c.c)'ı bulmak için yeterince yavaşlayamazlar.

Batı kültürünün en büyük eğilimlerinden birisi, aşırı aktifliktir. Etrafımız hızlı yaşayan bir toplumla çevrilidir; yavaşlamak ve huzurda kalabilmek için bilinçli bir şekilde çaba göstermek zorundayız.

### Hayvansal Ruh

Hayvansal ruhları dengesini yitiren insanlar, sıklıkla "hayvanlar gibi" hareket etmeleriyle tanınırlar. Genellikle hemen sağlanabilecek zevkler peşinde koşar ve hemen uygulanacak cezalardan kaçar (Örneğin; bir yıl sonraki on tokadı şimdiki bir tokada, şimdiki bir kaşık balı ise bir yıl sonraki bir kilo bala tercih eder). Hayvansal ruh aşamasında motivasyon içgüdüsel tatmine dayalıdır; hiçbir ahlâk ya da şefkat duygusu yoktur. Bu aşamada öfkeleri, korkuları ya da tutkularının esiri olan insanlar, vahşi hayvanlar kadar tehlikeli olabilir.

Örneğin; savaş alanının ön saflarında acil, şiddetli saldırı tehlikesine karşılık vermeye hazır olma, pozitif bir hayatta kalma özelliğidir. Aktif savaştan dönen bir çok asker ani tepki veren bir asabiyet geliştirirler. Ancak sivil yaşam bir savaş alanı değildir. Evinde tıpkı bir savaş alanının ön saflarında gibi hareket edenler, işlerini kaybedebilir, kavgadan ya da eşi ve çocuklarına kötü muameleden tutuklanabilir. Hayvansal ruh akıl olmaksızın faaliyet gösterirse aşırı derecede tehlikeli olabilir.

> Bir zamanlar, avcının biri pençesine büyük bir diken batmış, ıstırap içinde inleyen bir ayı ile karşılaşır. Avcı dikeni çıkarır ve ayı o kadar minnet duyar ki, ona bal ve meyve getirir. Sonra ayı avcıyı evine kadar izler ve her gün ona yiyecek taşımaya başlar. Sonunda adam ayının inine taşınır ve avcılığı bırakır. Avcının dostları, bir ayı ile yaşamanın doğal olmadığı konusunda onu uyarmaya çalışırlar; ancak o dostlarını dinlemeyi reddeder. Onların bu kaygılarını, onun yeni zevk dolu yaşamını kıskanma olarak görür.
>
> Günün birinde adam ayının yanında uyurken, adamın yüzünde bir sinek vızlamaya başlar. Ayı sineği uzaklaştırmaya çalışır; ancak sinek bir türlü gitmez. Sonunda ayı, dostunu rahatsız eden bu küçük sineğe o kadar kızar ki, dışarı gider ve büyük bir kaya alıp geri döner. Tam sinek dostunun yüzüne konduğu anda, ayı kayayı fırlattığı gibi sineği ezer. Bu nedenle hayvansal ruhunuza tamamen güvenmeyin. İyi niyetli olsa da size kolaylıkla zarar verebilir.

Tasavvufta (diğer bir çok manevî gelenekte olduğu gibi) alkol ve uyuşturucu yasaklanmıştır. Çünkü bunlar nefsanî (kişisel) ve insanî ruhları uyuşturur. Bu ruhlar uyuşuğunda, hayvansal ruhun dengesiz bir biçimde işlemeye başlaması muhtemeldir. Ailelerde fizikî ve cinsel kötü muamelelerin büyük bir kısmı, kötü

muamele eden alkol veya uyuşturucunun etkisi altında iken meydana gelir. Böylece bir çok yaşam ve aile yıkılır gider. Freud'un insanoğlu tanımı, temelde ana motifi zevk peşinde koşma ve acıdan kaçma olan, hayvansal ruhun dinamiklerinin tanımıdır. *Davranışçı psikoloji*nin büyük bir kısmı bitkisel ve hayvansal ruhların işleyişine odaklanmaktadır. *Bilişçi psikoloji* kişisel ruhun zihinsel operasyonlarını ele alır. *İnsanî (hümanist) psikoloji* insanî ruhun, yaratıcılık ve şefkat gibi, karmaşık faaliyetlerini inceler. *Transpersonal psikoloji* gizli ruh ve en gizli ruhun ego ötesi bilincini kapsar. Bu son iki alan akademik psikoloji alanında henüz geniş kabul görmemiştir.

### Kişisel Ruh

Dengesiz bir kişisel ruhun egemenliği altındaki kişiler, negatif egolarının kıskacındadırlar. Ego, kişisel ruhun özüdür. Kişisel ruhun aşırı uçlarından birinde olanlar, yetersiz öz-saygı ve özgüven sahipleridir. Bu gibi insanlar yaşamda çok az şeyi başarabilirler ve onların en kötü düşmanı kendileridir. Onlar kendilerine inanmadıkları için, hiç kimse de onlara inanmaz. Karşılaştıkları her türlü güçlük karşısında yenileceklerine dair güçlü inanışları, kendisini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür.

Karşı uçta ise, ben-merkezli, kibirli ve aşırı derecede kendisine güvenen insanlar vardır. Bu gibi insanlar tamamen ben-merkezcidir; bütün dünyanın kendileri etrafında döndüğüne inanırlar. Hiçbir empati, şefkat ya da vicdana sahip değildirler. Bunun aşırı örneği, en korkunç suçları işlediği halde hiçbir pişmanlık duymayan zeki psikopatlardır. Buna en mükemmel örnek; *The Silence of Lambs (Kuzuların Sessizliği)* roman ve filminin Hannibal Lecter'idir. Lecter aşırı, hatta mükemmel derecede zeki bir insandır; ancak şefkat ve vicdandan yoksundur. O kadar ben-merkezli ve vicdansızdır ki; insandan daha çok bir canavara benzemektedir.

Gerçek yaşamda, Nazi toplama kamplarının fikir babası Adolph Eichmann'ın yargılanması, böylesine büyük bir katliamı organize etme işini tıpkı herhangi bir küçük memurun işiyle aynı gören bir insan portresini ortaya çıkarmıştır. Bütün kaygısı, ölüm kampı faaliyetlerinde kayıtların iyi tutulması ve düzenli bir işleyişin sağlanması idi. Onun iyi işleyen bürokrasisi tarafından söndürülen milyonlarca yaşamı hiç aklına bile getirmiyordu.

### İnsanî Ruh

Eğer insanî ruh dengesini yitirirse, kişi aslında bir tür aşırı duygusallık olan yanlış yönlendirilmiş şefkat tarafından yanıltılabilir. Bazen, karşımızdakinin ihtiyacı

olan nazik, yumuşak bir cevap değildir. Bazen insanların kuçlarının tekmelenmesi (elbette maksimum etkiyi sağlaması için şefkatle yapılması kaydıyla) gerekebilir. Budizm'de Boddhisattva yükselmenin en yüksek ikinci düzeyi olarak görülür. Çünkü Boddhisattvalar şefkate bağlılıkları yüzünden sınırlanmışlardır. En yüksek manevî derece olan Buda derecesi bütün bağlılıkları aşmıştır ve bu nedenle bütün durumlara etkili bir biçimde cevap verebilir.

Bir akşam Şeyh Muzaffer Efendi tevazu ve hizmet hakkında konuşuyordu. Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koyma ve başkalarına karşı daha duyarlı ve daha şefkatli olma konusunda belâgatli bir konuşma yaptı. Sonra birisi sordu: "Kibirliye karşı ne yapacağız? Kibirliye de hizmet edebilir miyiz?" Şeyh Muzaffer Efendi yerinden doğruldu ve güçlü sesini yükseltti: "Kibirliye, kendini beğenene karşı, onun gibi muamele edeceksin! Onlara tevazu ile muamele etmek, tıpkı onları zehirlemek gibidir. Yalnızca kibirlerini besler". Nezaket ve aşırı hoşgörü, aşağıdaki öyküde görüldüğü gibi, bir tür zehire dönüşebilir.

> Bir zamanlar hırsız olarak yetişen bir genç vardı. Çocukken eve çaldığı yumurtalarla gelirdi. Annesi, yumurtaların nereden geldiğini sormak yerine, onu yiyecek getirdiği için över ve ona en çok sevdiği yumurtalı yemekleri yapardı. Sonra eve tavuk, daha sonra da koyun getirmeye başladı. Bir müddet sonra eve para getirdi. Her defasında annesi onu takdir etti ve bu hediyelerin nereden geldiğini asla sormadı.
>
> Güvenlik güçleri sonunda onu yakaladıklarında, genç adam çoktan bir soyguncu ve katil olmuştu. İdama mahkum edildi. Son isteği annesinin darağacının yanına getirilmesi oldu. Annesine yanına yaklaşmasını ve ona dilini göstermesini istedi. Annesi bu tuhaf isteği yerine getirince, hırsız annesinin dilini o kadar sert ısırdı ki kanlar fışkırdı.
>
> Genç adam bunun nedenini şöyle açıkladı; "Benim son isteğim beni bu kadere mahkum eden dili ısırmaktı. Eğer annem eve getirdiğim şeyleri nereden bulduğumu sorsaydı, hırsızlığımdan dolayı beni azarlasa ve cezalandırsaydı, asla bir hırsız olmazdım. Onun aşırı hoşgörülü dili benim en büyük düşmanım oldu".

## Gizli Ruh

Gizli ruhun dengesizlik görünümlerinden birisi materyalizmdir. Bir çok insan yalnızca maddî dünyayı gerçek ve önemli olarak görür, manevîyatı görmezden gelir. Bunun tam karşıtı olan dengesizlik biçimi ise, bir tür tembellik duygusu içinde dünyayı reddetmektir. Bu yaklaşım; "Ben gerçekten çok yüce işlerle meşgulüm, neden bu sıradan işlerle çok fazla ilgileneyim?" ya da "Ben yalnızca kutsalla ilgiliyim,

bu nedenle insanlara önem vermem" ifadelerinde kendisini gösterir. Halbuki, bugün bilinçli hizmet etmeyi öğrenmedikçe, nasıl kutsalın peşinde koşabiliriz? Kendi ailemizi, dostlarımızı ve komşularımızı sevmeden kutsalı nasıl sevebiliriz? Başkalarını sevmek, Allah (c.c)'ı sevmeyi öğrenmenin bir tür hazırlık çalışmasıdır.

### En Gizli Ruh

Diğer altı ruhun aksine, en gizli ruhta dengesizlik türü şeyler yoktur. O hepimizin içindeki ilâhî doğanın bir kıvılcımı olduğundan, mahiyeti itibarıyla aşkın ve diğer ruhların sınırlamalarının ötesindedir.

### Dengesizlik Klişeleri

Dünyanın değişik yerlerinde bir çok kültürde, işlevleri *dengesiz hayvanî ruh* tarafından yönetilen kişilerin bir klişe tipi vardır. Bu klişe tip kurt adam, ya da yaratık-adamdır. Kuzey Avrupa'da vahşi savaşçıların, derilerini giydikleri hayvanın vahşiliğini onlara veren bir savaş öfkesine bürünebildikleri söylenirdi. Vahşi savaşçılar geleneksel olarak zırh giymeyi reddederler ve asla savunmayı düşünmezlerdi. Onların tek savunmaları acımasızca saldırmaktı.

Planlama ve ileriyi düşünebilme yeteneği (ki kişisel ruhun zekâsından gelir) öfke ve hayvanî ruhun hiddeti içinde kaybolur. Bir çok efsanede, kişi isteği dışında bir hayvana dönüşür ve bu durumda iken öfke ya da tutkusunu sınırlayamaz. Çok az düşünce ya da planlama yeteneğine sahiptir ve dürtülerini kontrol edemez. Eylemlerini o anki arzuları ve dürtüleri yönlendirir.

Bir çok farklı kültürde, ayrıca, temelde *dengesiz kişisel ruhun* boyunduruğuna giren kişiler için de bir klişe tip vardır. Bunlar yaratık insanlardan daha zeki, daha az atılgan ve daha ölümcüldürler. Bu klişe tip vampirdir. Bir vampir insan gibi görünür ve insan zekâsına sahiptir; ancak onlarda sıcaklık ya da şefkat bulunmaz. Kendine ait yaşam enerjisi olmadığı için, başkalarının hayat enerjisini alarak hayatta kalır. Vampir kişisel ruhun ben-merkezli zekâsının egemenliği altındadır; ancak insanî ruh ya da gizli ruhun yumuşatıcı etkisinden yoksundur.

Vampir efsanelerinin büyük bir kısmına göre, kişi ölür ve daha sonra vampir olarak geri döner. Bu insanî ve gizli ruhların ölümünü ifade eden bir metafor olarak görülebilir. Bu kişinin yıllar boyu ego ve alçak benliğin egemenliği altında kalmış olmasından kaynaklanan ani bir travma ya da zaman içinde durura uğramanın sonucu olabilir. Sonuçta görünüşte bir insan vardır ve sıklıkla kültürlü ve akıllı bir biçimde hareket edebilir; ancak temel insanî doğa yok olmuştur. Şefkat ya da maneviyat duygusu olmaksızın, insanoğlu kolaylıkla canavara dönüşebilir.

Yıllar önce Şeyh Muzaffer Efendi, bir grup dervişle birlikte New York'u ziyaret ettiklerinde, onlarla birlikte kaldım. Dervişler çok az uykuyla yetiniyorlardı. Şeyh Muzaffer Efendi ise genellikle geceleri ilhama mazhar oluyor ve şiir öğretiyor ya da yazıyordu. Ne kadar geç yatarlarsa yatsınlar, dervişler mutlaka sabah namazı için erkenden kalkıyorlardı. Bir gece, saat gecenin birinde müsaade isteyip yattım. Saat 05.30'da namaz için kalktığımda, dervişler tam anlamıyla bitkin görünüyorlardı. Niye bu kadar yorgun olduklarını sordum. İçlerinden birisi dedi ki: "Gecenin ikisinde uyumaya hazırlanıyorduk. Ancak birisi TV'de bir vampir filmi buldu ve Şeyh Muzaffer Efendi onu seyretmeye karar verdi. Sabahın dördüne kadar uyumadık."

Günün ilerleyen saatlerinde Şeyh Muzaffer Efendi'ye seyrettikleri filmi sordum. Onu geç saate kadar uyanık tutanın ne olduğunu çok merak ediyordum. Dedi ki: "Güzel bir filmdi. Ayrıntıların büyük bir kısmını doğru yansıtmayı başarmışlar. Biliyorsun en iyisi kalbe çakılacak kazık olarak elma dalı kullanmaktır". Şeyh vampir fenomenini tartışmaya devam etti; "Vampir kişi ölümün eşiğindeyken, en gizli ruh, manevî ruh ve insanî ruh hepsi birden bedeni terk ederken yaratılır. Sonra kişisel ruh ve hayvanî ruh egemen olur. Daha da kötüsü, kişisel ruh da terk ettiğinde usta vampir yaratılır. Kişi tamamen boş bir kabuk haline gelir ve içini bir başka ruh doldurur. Bu tür vampirler en tehlikelileridir". Şeyhin vampir tarifi ya da vampir efsaneleri anlatımından ne çıkarmam gerektiğini bilmiyordum; ancak ruhlar modelinin vampir klişe tipine tamamen uymasına çok şaşırmıştım.

Hepimiz değişik zamanlarda farklı ruhların egemenliği altına gireriz. Hepimiz aç kaldığımızda, yiyecekten başka hiçbir şey düşünemez hale geliriz. Hepimiz cinsel duyguların etkisi altına gireriz ve cinsel tatminimizden başka bir şey düşünemez oluruz. Hepimiz ün ya da servet kazanmaya yönelik benlikçi arzular ya da bizim başaramadığımızı başaranların kıskançlığı altında eziliriz. Zaman zaman hepimiz acıma ya da şefkat duygusuyla dolar taşarız. Ancak büyük çoğunluğumuz için, ruhlarımız arasında bir temel denge vardır ve çoğu zaman bu dengeyi yansıtan doğru davranışlar sergileriz. Tasavvufun hedeflerinden birisi budur: Dünyada hem etkili ve uygun bir biçimde davranmak hem de bir tür manevî dengeyi korumak.

## Ruh Dengesi İçin Eksersizler

### Kendinle Özdeşleşme

İdeal düzeyde, ruhlarımızdan herhangi birisiyle özdeşleşme ya da özdeşleşmeme yeteneğine sahibizdir. Bu bize seçme gücü ve kişiliğimizin mevcut duruma

en uygun olan yönlerini etkin hale getirmek için büyük bir psikolojik özgürlük sağlar.

Bu eksersiz dikkatinizi ruhların her birine odaklayabilme yeteneği kazandıracak bir yöntemdir.[10] Rahat bir biçimde oturun, rahatlayın ve sonra aşağıdakileri yavaş yavaş ve düşünerek tekrarlayın:

1. Ben bir bedene *sahibim*; ama *ben yalnızca bedenimden ibaret değilim.* Bedenim sağlıklı ya da hasta, yorgun ya da enerji dolu olabilir; ancak *ben* etkilenmek zorunda değilim. Bedenime çok kıymetli bir iyileştirme ya da beslenme aracı olarak değer veriyorum. Ben bir bedene *sahibim*; ama *ben yalnızca bedenimden ibaret değilim.*
2. Ben duygulara *sahibim*; ama *yalnızca duygularımdan ibaret değilim.* Duygularım ve motivasyonlarım benim yaşamımı zenginleştirmeme ve gerçekleştirmeme yardım eder. Bir duygu bazen beni tamamen kaplayabilir; ancak duygularımı ve motivasyonlarımı gözlemleyebilir ve anlayabilirim. Duygularıma, bir enerji ve motivasyon kaynağı olarak değer veririm. Ben duygulara *sahibim*; ama *yalnızca duygularımdan ibaret değilim.*
3. Ben bir akla *sahibim*; ama *yalnızca aklımdan ibaret değilim.* Benim zekâm değerli bir keşif ve idrak aracıdır. Daha fazla bilgi öğrendikçe içeriği de değişir. Aklıma planlama ve kavrayışın kaynağı olarak değer veririm. Ben bir akla *sahibim*; ama *yalnızca aklımdan ibaret değilim.*
4. Ben bir egoya *sahibim*; ama *yalnızca benliğimden ibaret değilim.* Kendime saygı ve kendime değer verme duygum, çok şeyleri başarmamı sağlıyor. Sağlıklı, kendini teyit eden egoma kişisel güç ve öz güven kaynağı olarak değer veririm. Ben bir egoya *sahibim*; ama ben *yalnızca benliğimden ibaret değilim.*
5. Ben bir kalbe *sahibim*; ancak *yalnızca kalbimden ibaret değilim.* Kalbim bana şefkat duygusu verir ve benim daha derin görmemi ve daha fazla hissetmemi sağlar. Kalbime derin duygularımın, yaratıcılık ve idrakimin kaynağı olarak değer veririm. Ben bir kalbe *sahibim*; ancak *yalnızca kalbimden ibaret değilim.*
6. Ben bir manevî merkeze *sahibim*; ama yalnızca manevî merkezimden ibaret değilim. Manevî merkezime zikir ve derin manevî tecrübenin mekânı olarak değer veririm. Ben bir manevî merkeze *sahibim*; ama yalnızca manevî merkezimden ibaret değilim.

10. Bu eksersiz, özdeşleşmişten ayrılma psiko-sentez eksersizinden adapte edilmiştir.

7. *Ben bütün ruhlarımdan ibaretim* ve ben sonsuz zenginlikte bir sırrım; öyle bir sırrım ki, Allah (c.c)'ın huzuru benim içimde gizlidir.

Daha sonra, her bir teyidin ana cümlesini tekrarlayabilirsiniz:

Ben bir bedene *sahibim*; ama *ben yalnızca bedenimden ibaret değilim.*
Ben duygulara *sahibim*; ama *yalnızca duygularımdan ibaret değilim.*
Ben bir akla *sahibim*; ama *yalnızca akımdan ibaret değilim.*
Ben bir egoya *sahibim*; ama *yalnızca benliğimden ibaret değilim.*
Ben bir kalbe *sahibim*; ancak *yalnızca kalbimden ibaret değilim.*
Ben bir manevî merkeze *sahibim*; ama yalnızca manevî merkezimden ibaret değilim.
*Ben bütün ruhlarımdan ibaretim.*

## Ruhlarınızı Yaşamak

### Madenî Ruh

1- Kendinizi doku ile kaplı olarak düşünün. Zihninizde iskeletinizi gizleyen dokuyu sıyırın ve içteki iskeletinizi fark edin. Siz sağlamlık ve esnekliği birleştiren bu mükemmel yapıdan ibaretsiniz. Otururken ve hareket ederken iskeletinizin farkında olmaya devam edin. Hareketlerinizi *daha esnek* ve aynı zamanda sabitliğinizi *daha sağlam* nasıl yapabilirsiniz?

2- Yaşamınızda çok fazla esnek olduğunuz, daha fazla istikrar ve sağlamlık duygusuna sahip olmak istediğiniz bazı alanlar var mı? Çok katı olduğunuz, daha tepki verici ve değişime daha açık olmak istediğiniz alanlar var mı?

### Bitkisel Ruh

1- Tamamen rahatladığınız bir zamanı, rahatlamak ve enerji depolamaktan başka yapacak bir işinizin olmadığı bir tatili hatırlayın. Bir kumsalda uzandığınız ya da rahat bir koltukta oturduğunuz belirli bir anı hatırlayın. O derin rahatlama anını hatırlayıp hatırlayamadığınızı, o anın tadını şimdi bile hissedip hissetmediğinizi görün. Neler hissediyorsunuz? Derin rahatlamanın iyileştirici gücünü hissedebiliyor musunuz? Yalnızca rahatlamak için günde beş ila on dakika ayırın. Sakinleştirici bir müzik ya da gevşetici bir kaset çalın. Günlük kısa rahatlama dönemleri bağışıklık sisteminde harikalar yaratır. Günlük rahatlama dönemlerinizin kaydını tutun ve etkilerini not edin.

2- Gerçekten aç olduğunuz ve tam gereken miktarda lezzetli, besleyici yiyecekler yediğiniz bir zamanı düşünün. Açlığınızı gidermenin ne kadar harika bir duygu olduğunu ve bedeninizin nasıl tepki verdiğini hatırlayın. Ayrıca zihinsel, duygusal ya da ruhsal olarak kendinizi beslediğiniz zamanları hatırlayabiliyor musunuz? O zamanlarda hissettikleriniz nelerdi?

Günlüğünüze, bedeninizi gıda ve eksersizle nasıl beslediğinizi, aklınızı tahrik edici fikirleri okuyarak ve dinleyerek nasıl beslediğinizi, ilişkilerde dürüst iletişim ve ifade yoluyla duygularınızı besleme yollarınızı ve ilham verici kitapları okuyarak ve ibadet ya da tefekkürle ruhunuzu nasıl beslediğinizi kaydedin.

Hayvansal Ruh

1. Yaşamınızda öfkenin rolü üzerinde düşünün. Zehirli bir şeyi ya da bir kimseyi uzaklaştırma ihtiyacı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Kendinizi savunmak için öfkenizi kullanmak nasıl bir duyguydu? Öfkenizi olumlu yönde kullanma kapasitesini geliştirme ihtiyacı duyuyor musunuz? Büyük bir kısmımız öfkemizi iyi kullanmadığımızı hissediyoruz. Ya kendimizi öfkenin yararından yoksun bırakıyoruz, ya da kendimiz dahil herkesi üzüyoruz. Bir Zen üstadı, öfkenin bir gök gürültüsü ya da bir el çırpması gibi olması gerektiğini; gürültüsü bittiğinde bir sessizlik olacağını söylüyordu. Sonra da "Keşke öfkemi bu kadar mükemmel ifade edebilsem" diyordu.
2. Ya korkularınız? Zehirli bir şey ya da birisinden kaçtığınız bir zamanı hatırlayın. Tehlikeli bir durumdan uzaklaşmak nasıl bir duyguydu? Yapuklarınızdan memnun muydunuz? Korkunuzu iyi kullanabiliyor musunuz? Yani kendisini gereksiz yere ya da aptalcasına tehlikeye atmayan, mâkul ve ihtiyatlı bir kişi misiniz? İçinizdeki bu kapasiteyi nasıl daha fazla geliştirebilirsiniz? Yaşamınızda daha ihtiyatlı ve dikkatli olmanız gereken başka alanlar var mıdır? Daha az dikkatli olmak istediğiniz, daha fazla risk almak istediğiniz alanlar var mıdır?
3. Tutkularınız size nasıl hizmet ediyor? Yaşamınızda kendilerine karşı ihtiras hissettiğiniz insanlar ya da faaliyetler var mı? Tutkunun tutsağı olduğunuz bir zamanı hatırlayın. Belki de bu bir romantizm anı ya da sanat, müzik veya başka benzer başka faaliyetlere karşı derin bir aşk hissettiğiniz anlardı. Neler hissettiniz? Bu tür bir tutkuya kapılmanın ne gibi sonuçları olabilir? Tutkunun kıskacında olmanın zararları nelerdir Yaşamınızda daha fazla tutku ve ateşi kullanabileceğiniz yerler nereler? Bunu üretmek için ne yapabilirsiniz (İlham verici biyografiler ya da tutkulu şiirler okumak

ya da yaşamlarının bazı yönleri hakkında tutku besleyenlerle birlikte olmak yardımcı olabilir.)?

Kişisel Ruh

1- Egonuzun pozitif ve negatif yönleri üzerinde düşünün. Kendinize değer verme ve öz güvenin, ciddî güçlüklere ve meydan okumalara karşın başarılı olmanıza yardım ettiği zamanları hatırlayın. Öz güven eksikliğinin sizi engellediği zamanları düşünün. Bu zamanlar sizin öz güveniniz olmadığı için güç bir işi çok kolay yarıda bıraktığınız ya da başlamaktan bile korktuğunuz zamanlar mıydı? Hâlâ öyle hissediyor musunuz?
2- Aşırı kendine güven ya da sahte gurur sizin için bir engel oluşturdu mu? Aşırı kendine güven sizi, karşılaştığınız güçlüklere karşı yeterince hazır olmamaya ya da onların ciddiyetini takdir etmede yetersizliğe götürdü mü? Birisinin sizi tamamen haklı bir nedenle eleştirdiği, ama negatif egonuzun buna öfke ve inkârla karşılık verdiği bir zamanı hatırlıyor musunuz? Büyük bir kısmımız, eleştiriyi, haklı bile olsa, kaldıramayız. Çünkü negatif egomuz, mükemmel olmadığımız fikrine dayanamaz.

İnsanî Ruh

1- Yaşamınızda şefkatin rolü hakkında düşünün. Herhangi bir karşılık beklemeden birisine karşı nazik davrandığınız bir zamanı düşünün (Bunu sıklıkla bizim yardım ve besleme desteğimize açıkça ihtiyaç duyan çocuklara karşı hissederiz.). Şefkat duygunuzu tetikleyen neydi? Bencillik göstermeden başkasına yardım etmek nasıl bir duygu?
2- Sizin yardımınıza ihtiyaç duyan birisini reddettiğiniz bir zamanı hatırlayabilir misiniz? Şefkat duygunuz o anda neden iflas etti? Sonrasında neler hissettiniz?
3- Şefkatinizi yanlış kişiye yönelttiğiniz bir olay oldu mu? Yani hak etmeyen ya da takdir etmeyen birisine yardım ettiğiniz veya sizden daha eleştirel bir cevabı hak eden birisine sevecenlik gösterdiğiniz bir zaman oldu mu? Bir başka tepki daha uygun ve etkili olabilecekken şefkat göstermiş olmak nasıl bir duygu?

Gizli Ruh

1- Allah (c.c)'ın huzurunu içinizde ve etrafınızda hissettiğiniz bir zamanı, manevî tecrübenin zirve noktasını hatırlayın. Bu doğanın güzelliğinden derinden

etkilendiğiniz ya da bir sanat ya da müzik eserinin sizi alıp götürdüğünü hissettiğiniz bir an olabilir. Ne hissettiniz? Bu duyguyu tetikleyen neydi? Ne kadar sürdü? Aynı tetikleyici olay size yine benzer bir tecrübe yaşatabilir mi?

2- Manevî meselelere dair düşüncelerinizin, sizi bu fanî dünyayı değersiz görmeye ittiği bir zamanı hatırlıyor musunuz? Ruhla fanî eşya arasında bir ayrılık, bir temel ikilem hissettiniz mi (Bu ikilem, günlük tecrübelerin değersiz görülmesine yol açtığı için bir çok manevî gelenekte sapkınlık olarak değerlendirilmektedir.)?

## En Gizli Ruh

## İçinizdeki Huzur

Derin bâtınî sükûnu geliştirmeye beş ilâ on dakika zihninizi sakinleştirmekle başlayın. Bunu Allah (c.c)'ın, siz onun varlığının bilincinde olmasanız bile, içinizde her şeyiyle mevcut olduğuna mutlak iman ederek yapınız. Allah (c.c)'ın huzurunun kesinliği ve onu fark etme kararlılığı içinde pratik yapın.

Zen'de bu pratik "parlak bir akıl" ile oturma olarak bilinir. En derin doğanızın kutsal olduğuna, manevî bağlamda büyümek için hiçbir şey ilâve etmeye ya da içinizde hiçbir şey geliştirmeye ihtiyacınız olmadığına inanarak oturmak son derece önemlidir. Siz zaten her şeyi içinizde taşıyorsunuz, tek ihtiyacınız olan şey, onu ortaya çıkarmak.

# Beşinci Bölüm

# Yedi Ruhunuzu Uyumlu Hale Getirme

> Bir Bedevînin mücevherleriyle oturduğunu gördüm. Dedi ki: "Bir zamanlar çölde yolumu kaybettim ve bütün yiyeceklerim tükendi. Tam artık açlıktan öleceğimi düşünürken, şişkin bir kumaş torba gördüm. Onun hububat dolu olduğunu düşündüğüm andaki mutluluk ve coşkumu da, onun incilerle dolu olduğunu gördüğüm andaki üzüntü ve umutsuzluğumu da hiç unutmayacağım."
>
> SADÎ[1]

Zengin ve nüfuz sahibi bir adam, çok sayıda seçkin konuğu ziyafete davet etti. Konuklar arasında iyileştirme gücüyle tanınan bir Sûfî şeyhi, bir de Fransa'da eğitim görmüş bir doktor olan sağlık bakanı vardı. Yemekten sonra, ev sahibinin kızının aniden başı dönmeye başladı ve kızı yatağına yatırdılar. Ev sahibi, şeyhten ona dua etmesini istedi. Şeyh de kızın yanına gitti ve onun sağlığı için dua etti.

Bu durum sağlık bakanını kızdırdı ve homurdanarak bu tip hurafelere artık inanılmaması gerektiğini söyledi "Günümüzde" dedi, "insanları iyileştirmek için vitamin enjeksiyonları, modern ilâçlar ve başka bilimsel yollara sahibiz! Bu tip modası geçmiş saçmalıklar ilerlememizi önlüyor!"

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.54-55.

Şeyh, bakana döndü ve dedi ki: "Bu günlerde bakan üniformasını eşeklere giydirdiklerini bilmiyordum!" "Böylesine aptal ve cahil bir adam bırakın bakan olmayı, nasıl bir doktor olabilir?" Bakan kızgınlıktan küplere biniyordu. Yüzü kıpkırmızı kesildi ve öfkeden konuşamaz hale geldi.

Şeyh daha sonra yumuşak ve nazik bir sesle, "Bakanım! Lütfen beni affedin. Bu aşağılayıcı sözleri yalnızca bir hususa işaret etmek için söyledim. Görüyor musunuz yüzünüz nasıl kızardı, kan damarlarınız şişti, nabzınız hızlandı ve adrenalin düzeyiniz tavana vurdu. Bütün bunlara birkaç söz neden oldu. Eğer sıradan sözler bu gibi fiziki değişimlere neden olabiliyorsa, belki de Allah (c.c)'ın kitabından gelen ilâhî sözler de fiziki iyileşmeye yardımcı olabilir".

Bazı sözler, hayvansal ruhumuzu bütün öfkesi, korkusu ya da tutkusuyla anında yuvasından çıkarır. Başka sözler bize ilham verir ve gizli ruhumuzu, Allah (c.c)'a ibadet etme ve onu zikretme kapasitesiyle birlikte öne çıkarabilir.

"Yedi ruhumdan hangisi kontrolü elinde bulunduruyor?" diye sorabiliriz. Sûfilerin buna cevabı; "Kontrolü elinde bulunduran Allah (c.c)'tır" olacaktır. Madenî ve bitkisel ruhlar kesinlikle yaşamlarımızı yönetemeyeceği gibi, hayvansal ruh ve onun içgüdüleri de yönlendiremez. (Kişisel ruh çok sınırlıdır; negatif ego ve onun ben-merkezli kibiri, dengesiz hayvansal ruhun açgözlülük ve şehvetinden daha çok acıya ve öldürmeye neden olabilir.) İmansız ya da şefkatsiz zekâ, genellikle iyilikten çok kötülüğe neden olur. Ruhlar mutlaka her bir bakanlığı kendi uzmanlık ve yetki alanında faaliyet gösteren dengeli bir hükümet gibi işbirliği yapmalıdırlar.

Not: Aşağıdaki bölümü okumaya geçmeden önce bu bölümün sonundaki "Arabayı Tasarlama" eksersizini tamamlayın. Eğer bunu tartışmaları okumadan önce yaparsanız daha anlamlı olacaktır.

### Araba Metaforu

Ruhu bir at arabasına (metaforun geliştirildiği dönemdeki en gelişmiş taşıt) benzeten eski bir Sûfî metaforu vardır. Madenî ruh arabanın iskeleti ve akslarıdır. Bitkisel ruh arabanın gövde kısmıdır. Hayvansal ruh atlar ve kişisel ruh ise sürücüdür. İnsanî ruh, gizli ruh ve en gizli ruhla birlikte arabanın içinde oturan sahibidir.

Arabanın düzenli çalışması için bütün ruhların sağlıklı olması ve hep birlikte çalışması gerekir. İskelet ve gövdenin güçlü, tekerlekler ve akslarının sağlam olması gereklidir. Çatı ve pencereler yağmura karşı su geçirmez olmalıdır. Eğer araba bozulursa, seyahat sürdürülemez.

Birisi beyaz, diğeri siyah olan atlar sağlıklı olmalıdır. Siyah at, öfke ve korkuyu ve beyaz at ise tutkuları temsil eder. Onların motivasyonu olmadan hiçbir yere varamayacağımız için hayvansal ruha ve onun dürtülerine ihtiyacımız vardır. Yahudi-Hristiyan geleneğinde sıklıkla atları dövmemiz (bedeni aşağılamamız gerektiği, böylece güçsüzleşerek üzerimizdeki etkilerinin azalacağı telkin edilmektedir Geçmişteki dinsel inzivanın boyutları sandığımız kadar ileri değildir. (Benim bir meslektaşım yirmi yıl önce Yeni Cizvit olanların yöneticiliğini yaptı. Ofisini araştırdığında dolabında birkaç kutu kırbaç, zincir ve saç örgüsü buldu).

Tasavvuftaki araba modelinde ise, atların mümkün olduğu kadar güçlü ve sağlıklı olmasını isteriz (Ayrıca onların itaatkâr ve iyi eğitimli olmasını da isteriz). Eğer bütün ruhlar sağlıklı ise, bazı ruhların hasta ve zayıf olması durumuna nispetle, bu dünyada daha dengeli bir yaşamı başarabiliriz.

Sürücünün, atlarını yönlendirecek ve arabayı doğru sürecek kadar güçlü ve usta olması gerekir. Belki de en önemlisi, sürücünün araba sahibinin talimatlarını izleyebilmesi gereklidir. Ancak sürücünün seyahati anlamak ya da doğru menzili keşfetmek üzere yetişmiş olması gerekmez. Bu araba sahibinin işidir.

Araba sahibinin mutlaka güçlü ve anlaşılır olması ve sesini yükseltebilmesi gerekir. Böylece sürücü doğru kararlar verebilir. Bir çok insanda sürücü ile araba sahibi arasındaki konuşma borusu kullanılmadığı için tıkanmıştır. Aslında sürücü arabanın içinde bir sahibi olduğunu unutmuş ve yönetimi ele almıştır. Ego harika bir hizmetkâr, ancak kötü bir efendidir.

Tasavvuftaki zikir uygulaması, bir düzeyde, sahibin durgun ve kısık sesini duymayı, bir başka deyişle içimizdeki yüksek ilhamları ve kutsalı duymayı öğrenmek anlamına gelir. Pratik yaparak, içimizdeki en kutsal yapıyı daha açık, daha yüksek ve daha kolay anlaşılabilir hale getirebiliriz.

Arabanın bütün parçalarının uyum içinde işlemesi gerekir. Eğer araba yönetimi ele alırsa, ortada seyahat diye bir şey kalmayacaktır. Hiçbir şey hareket etmez, çünkü hiçbir yere gitmek için motivasyon yoktur. Madenî ve bitkisel ruhlarda motivasyon bulunmaz. Eğer atlar kontrolü ele alırsa, arabayı en güzel yoncanın bulunduğu tarlaya sürecek; araba oraya batıp kalacaktır. Hayvansal ruhta motivasyon vardır; ancak bu içgüdüsel tatminle belirlenen kısa süreli bir motivasyondur. Aynı şekilde, ne kadar çukurlar ve engellerin etrafından sürerse sürsün, sürücü de doğru menzili seçecek kapasiteye sahip değildir. Araba sonunda muhtemelen bir tavernanın önünde park edecektir. Kişisel ruhun zekâsı harika bir araçtır; ancak sınırlı ve ben-merkezlidir. Arabayı menziline götürmesi için insanî, gizli ve en gizli ruhlara ihtiyacımız vardır. Bu ruhlar, gerçek bir insanoğlu olarak dolu bir yaşam sürmek için gerekli şefkat, irfan ve ilâhî kılavuzluğa sahiptir. İdeal olanı, yedi

ruhun uyum içinde birlikte çalışmasıdır. Eğer ruhlardan herhangi birisi çalışmazsa, araba seyahatine devam edemez.

### Rüyalar ve Ruhlar

Bazı tasavvufî tarikatlarda, manevî telkinin önemli bir unsuru rüyaları yorumlamaktır. Dervişlerin rüyalarını düzenli olarak şeyhlerine anlatmaları beklenir ve şeyhin yorumu her bir dervişin alacağı irşadın önemli bir unsurudur. Dervişlerin rüyalarını dinleyerek, şeyh onların hangi manevî düzeye ulaştıklarını ve onlar için hangi manevî pratiklerin uygun olduğunu öğrenebilir.

Rüyalar farklı ruhlardan gelebilir. Gizli ruh ve en gizli ruhun rüyalarının yoruma ihtiyacı yoktur. Onlar ilhamlar ve perdesiz manevî tecrübelerdir. Bu ruhlardan gelen en derin ve manevî bakımdan önemli rüyalar genellikle seher vaktinde gelir.

İnsanî ruhtan gelen rüyalar da derin anlamlara sahip olabilir. Bunlar Jung'ın araştırdığı rüya türleridir ve sıklıkla evrensel semboller ve tipik imajlar içerirler. Bu rüyalar sıklıkla dervişler için çok değerli mesajlar taşırlar; ancak şeyhleri tarafından yorumlanmaları gerekir.

Kişisel ruhtan gelen rüyalar psikolojik rüyalardır ve sıklıkla kişisel anlamlar taşıyan sembollerle doludur. Bunlar, tıpkı hayvansal ruh düzeyindeki rüyalar gibi -Freud'un sözünü ettiği türden-, arzuların tatminine yönelik rüyalardır.

Bitkisel ve madenî ruhtan gelen rüyalar daha çok bedensel duyarlılığın ürettiği rüyalardır. Eski bir Türk atasözüne göre; aç tavuk kendisini darı ambarında görür. Rüyaların ruhun penceresi olduğu bildirilmiştir. Bu prensip gizli ruh ve en gizli ruhun rüyaları için geçerlidir. Bu gibi rüyalar benliğimizin en yüksek yönünü anlamaya giden yollardan birisini açar. Sanki ışığın bir el fenerinden çıkışı gibi, bu rüyalar da ruhun dışarıya akışıdır. Eğer geceleyin bir el fenerini yakar ve bir kitaba tutarsanız, ışık anında kaynaktan hedefe ulaşır ve yazıları aydınlatır. Aynı şekilde, gizli ruh, bâtın-ı kalpteki yerinden, bütün bilgilerin kaynağı olan Allah (c.c)'ın hikmet kitabını aydınlatmak için çıkar. Bu gibi rüyalar çok önemli mesajlar içerebilir. En gizli ruhun rüyalarının yoruma ihtiyacı yoktur. Bunlar derin mistik tecrübeler ya da ilâhî ilhamlardır. Bu gibi rüyaların manevî duyguları uyandıran özelliği zaten kendisini gösterir.

Elbette gördüğümüz rüyanın hangi ruha ait olduğunu bilmek zorundayız. Gizli ruh ya da en gizli ruhun ilhamları, bitkisel ya da madenî ruhun rüyalarından çok farklıdır.

Dengeli Ruhlar

Madenî ruh bize güçlü bir temel, yaşamda bizi destekleyecek sağlam bir iç yapı sağlar. Dengesini yitirdiğinde, bir yandan katılık, atalet ve esnek olmama özelliklerine kaynaklık ederken, diğer yandan da gevşeklik, döneklik ve kararsızlık nedeni olur. Bitkisel ruh, bedenlerimizi sağlıklı ve güçlü tutmaya yardım eder. Dengesini yitirdiğinde, tembelliğin ya da hiperaktifliğin kaynağı olabilir. Hayvansal ruh bize tutku ve dünyadaki değerli hizmetleri başarma güdüsü sağlamak için vardır. Hayvansal ruh dengesini yitirdiğinde ise, bizi öfke, açgözlülük ya da hırs yoluyla çok kötü davranışlara iter.

Kişisel ruhun amacı bize rehberlik etmek, kendimizi anlamamız ve etrafımızdaki dünyayı kavramamız için gerekli zekâyı sağlamaktır. Dengesiz bir kişisel ruh, bizi kibir ve benlikçilik yoluyla yanlış yöne sevk eder ya da bizi güçsüz bir ego ve öz saygı ve öz güven yokluğu yoluyla yetersiz hale getirir. Rasyonalizasyon ve yanlış tasavvur, gerçeği çarpıtabilir ya da zekâmızı, kendimizi ve başkalarını -katı ve hatalı olarak yıkıcı tarzda eleştirmek için kullanmaya itebilir.

İnsanî ruh, şefkati ve kalbin derin zekâ ve yaratıcılığını temin eder. Dengesini yitirdiğinde, bizi yanlış acıma ya da yufka yürekli ilgiden doğan aptalca davranışlara götürür. Gizli ruh gerçek bâtınî irfanı sağlayabilir; ancak dengesini yitirdiğinde bizi dünyayı reddetmeye ve maneviyatla maddiyatı birbirinden koparmaya iter. Gizli ruh da bizi ayrı bir bireysellik düzeyinde tutabilir ve Allah (c.c)'la tam olarak bütünleşmenin önünde bir engel haline gelebilir.

Dünyanın Farkında Olma

Her bir ruhla birlikte farkına varma düzeyimiz değişir. Hayvansal ruh ile organizma çevreyle temas kurar (-görme, işitme, koklama, tatma ve dokunma ile-). Bu, bitkisel ruhun minimal kavrayışı ya da madenî ruhun kavrayış yokluğu karşısında büyük bir ilerlemedir. Ancak eşyanın yalnızca dış biçimlerini hissederiz ve kolaylıkla yanıltılabiliriz. Örneğin, karanlıkta ormanda bir patikada yürüyen kişi, kıvrılmış saldırmaya hazır bir yılan görür. Ertesi gün güneş ışığında baktığında, aynı biçimi gördüğünde, bunun yalnızca boğum boğum olmuş bir ağaç kökü olduğunu anlar.

Tasavvuf perspektifinden, mevcudat Allah (c.c)'ın kutsal kitaplarından birisidir ve onu okumak potansiyel olarak en büyük ve en derin eğitim tecrübelerindendir. Mevcudatı ne kadar çok anlarsak ve çevreyle bağlantımızı ne kadar derinleştirirsek, o kadar çok öğreniriz. Hayvansal ruhun beş duyusu bize, bu eğitimin temel, başlangıç araçlarını sağlar.

Kişisel ruhun zekâsı ile, eşyanın yalnızca afaki yönlerini kavramakla kalmaz, bâtınî doğasını da öğrenmeye başlarız. Örneğin, bedenin bâtınî işleyişini çıplak gözle anlayamayız; ancak mikroskop kullanımı, tıbbî ve biyolojik teorilerden yararlanma yoluyla bedenin nasıl işlediğini anlayabiliriz. Geçen zaman içinde insan zekâsı, doğanın sırlarından bir çoğunu aydınlatmıştır.

İnsanî ruh düzeyinde daha da derinden kavrayabiliriz. Duyuların ve zekânın algılayabileceğinin ötesine geçebiliriz. Şefkat bizim başkalarının duygularını anlamamızı sağlar. Şefkat "birlikte hissetmek" anlamına gelir. Şefkat, hepimizin birbirimize bağımlı olduğumuzun, birbirimizden ayrı olmadığımızın farkına varılmasından doğmaktadır. Hıristiyan mistik Meister Eckehart'ın ifadesiyle: "Başkalarına olan şey, ister mutluluk olsun isterse üzüntü, bana olmuştur".[2]

Arapça'da Allah (c.c)'ın sık telâffuz edilen isimlerinden birisi *er-Rahmân* ve er-*Rahîm*'dir ve bu isimler genellikle En Merhametli ve En Şefkatli olarak tercüme edilir. Her iki sözcüğün kökü de *Rahm* yani döl yatağıdır. Anaının rahmi cenini korur ve ona mekânlık eder. Anne bebeğini kendi kanı ve canı ile besler. Allah (c.c)'ın her birimize olan sevgi ve şefkati bundan çok daha ileridir.

Gizli ruh düzeyinde realitenin daha derinlerine nüfuz edebilir; en gizli ruh düzeyinde daha da derine inebiliriz. Evliya, peygamberler ve Allah (c.c)'ın elçileri en gizli ruhun (sırr-ül esrar) derin irfanıyla hareket ettiler. Kendilerini ve mevcudatı gizli derinliklere götürdüler. Onlar bâtınî ilimle faaliyet gösterdiler. Bu nedenledir ki biz onları taklit etmeye çalışıyoruz.

Bâtınî âleme dair kavrayışımızı nasıl artırabiliriz? Mevcudatı anlamak için insanî, gizli ve en gizli ruhlara ihtiyacımız var. Kur'ân bize bu yolu şöyle göstermektedir: "İlerde Biz (Allah (c.c)) onlara, hem ufuklarda hem de kendi nefslerinde âyetlerimizi öyle göstereceğiz ki, nihayet onun hak olduğunu anlayacaklar".(41:53. 5 âyetten)..

Daha önce sözü edildiği üzere; komada olan kişinin yalnızca madenî ve bitkisel ruhları işlev görür, diğer ruhları ise gömülüdür. Bu durumda neredeyse dünyanın hiç farkında olmayız. Kişi, hayvansal ruhunun kaba, dengesiz işleyişinin kontrolü altındayken, başka her şeye karşı kördür. Etrafımızdaki dünyada algıladığımız her şey, bizim ne olduğumuzu ve en çok neyle ilgilendiğimizi yansıtma eğilimi gösterir. Eski bir deyişte olduğu gibi: "Bir velî ile karşılaşan hırsızın, bütün gördüğü onun cepleridir".

2. Eckehart, içinde yeraldığı eser: Matthew Fox, Original Blessing (Santa Fe: Bear and Company, 1983), s.280.

Bâtınî Cihad ve Kişisel Ruh

Bazı insanlar negatif egolarının, örneğin gurur, tanınma ve imrenilme arzusunun kontrolündedirler. Kişisel ruh düzeyine saplanıp kalırlar ve kibirleri onları kör eder.

Negatif egolarımızla yaptığımız mücadele bir bâtınî mücadeledir; manevî terakki yolunda hepimizin yapmak zorunda olduğu bir mücadeledir. İnsanların büyük bir kısmı tanınmak ve şöhret sahibi olmak ister. Negatif egosunun kontrolü altında olan bir çok kişi, toplum tarafından başarı hırsıyla dolu ve girişimci olarak görülür ve ödüllendirilir. Bunun sonucu olarak, insanların büyük bir kısmı bu durumu, tedavisi gereken bir hâlden çok, sağlıklı bir hâl olarak görür. 3. Bölümde zalim nefse dair yapılan tanımların bir çoğu, dengesiz kişisel ruha dairdir.

Hz. Muhammed (A.S.M.) ve ilk Müslümanlar büyük bir savaştan dönüyorlardı. Hz. Peygamber etrafındakilere döndü ve şöyle dedi: "Şimdi küçük cihadı bitirdik, daha büyük cihada gidiyoruz". Savaşçılar bu sözlere şaşırdılar. Bitkin düşmüşler, okları bitmiş, kılıçları ve mızrakları ya körelmiş ya kırılmış bir haldeydiler. Hz. Peygamber sözüne devam etti: "Büyük cihad sizin sadrınızda (içinizde) bulunanla yaptığınız cihaddır".

*Cihad*'ın "kutsal savaş" olarak tercüme edilmesi yanıltıcı ve eksiktir. Müslüman liderler, Allah (c.c)'ın kendi yanlarında olduğunu ifade etmek için genellikle kendi savaşlarını *Cihad* olarak ilan ederler. *Cihad*'ın basit Kur'ânî anlamı "mücadele"dir ve en çok "Allah (c.c) yolunda" yapılan mücadeleyi ifade eder. Tasavvufun temel pratiklerinin -zikir, hizmet ve tefekkürün- tamamı mücadeleyi içerir. Enerji, kararlılık ve irade gücü gerektirirler.

> Bir zamanlar Somuncu Baba isminde bir Sûfî velisi Fatiha Sûresini anlatmaktadır. Her bir âyetin en az yedi düzeyde anlama sahip olduğuna işaret eder. İlk düzey, en basit, doğrudan anlamdır ve sözcüklerin anlamını bilen herkes tarafından anlaşılabilir. İkinci düzey sözcüklerin anlamlarını üzerinde düşünenler tarafından anlaşılabilir. Üçüncü düzey, yalnızca daha derin araştıran ilim adamları tarafından anlaşılabilir ve bu böyle gider.
>
> Somuncu Baba altıncı düzeye geldiğinde der ki; "Benden başka bu odada bunu anlayan tek kişi sütunun arkasında oturan kişidir" der. Sütunun arkasında oturan kişi ünlü bir müftüdür (Şeyhülislâm) ve Osmanlı İmparatorluğundaki en büyük âlimlerden birisidir. Somuncu Baba der ki; yedinci düzeyi odada gerçekten anlayan tek kişinin ise kendisi olduğunu söyler.
>
> Ünlü müftü bu yedinci tefsir düzeyini anlama arzusuyla yanıp tutuşur. Sonunda Sûfî üstadının dergâhına gider. Ona selâm verdikten sonra Fatiha Sûresinin son anlam

düzeyini öğrenmeye geldiğini söyler. Üstad bir an düşünür ve sonra cevap verir: "Hayır, korkarım ki sen bu nihaî düzeydeki anlamı öğrenemezsin".

Müftü "Lütfen beni deneyiniz. Oldukça başarılı bir âlim olarak kabul edilirim ve eminim ki öğreteceklerinizi öğrenmeyi başarabilirim". En iyi, en başarılı âlimlerin en seçkin müridi olmuş ve sonunda bütün imparatorluğun en yüksek dinî makamına yükselmiştir.

Veli cevap verdi; "Peki, ilk adım, senin resmî cübben üzerinde olarak, benim eşeğime binip kasabaya gitmen olacaktır. Eşeğin saman torbasını boynuna tak ve onu cevizle doldur, yolda gördüğün bütün çocuklara ver.

Müftü uzun süre derin derin düşünür ve der ki; "Nefsime danıştım ve itiraf etmeliyim ki bu ilk adımı atamam".

Âlimin gururu onun Kur'ân'ın hikmetinin derinliklerine tam olarak dalmasına engel olmuştur; ancak en azından sınırlarını bilecek kadar dürüsttür.

Somuncu Baba der ki; "Madem ki sen, buraya gelip bizi huzurunla şereflendirecek kadar nazik davrandın, hatta benim dervişlerim arasında diz çöktün, ben de Fatiha Sûresini senin bize tefsir etmeni istiyorum".

Şeyhülislâm sûreyi tefsir etmeye başlar ve ağzından çıkan yeni idrak derinliği karşısında hayrete düşer. Daha sonra Fatiha Sûresi hakkında bir kitap yazar ve bu öyküyü kitabın giriş bölümünde anlatır. Kitap bugün hâlâ İstanbul'daki büyük kütüphanelerin bazılarında bulunur. Eğer velinin eşeğine binebilseydi kim bilir daha ne kadar sır inkişaf ederdi!

İnsanî ve gizli ruhlar tarafından yönlendirilen az sayıdaki seçilmişlerin bâtınî yapısı nasıldır? Seyahatin tüm kontrolünü elinde bulunduran araba sahibi gibi olduğunuzda yaşam nasıl olacaktır? Bunları anlamak için evliyanın yaşamına bakmalıyız. Onlar Allah (c.c)'ı seven, Allah (c.c) aşkını arayan, dünyada hizmet eden ve sürekli olarak Allah (c.c)'ı hatırda tutan kişilerdir. Evliya ve peygamberlerin öyküleri bizim kendi potansiyelimizin muazzam boyutlarını fark etmemize yardım eder. Onlar gerçek insanoğullarıdır. İnsanoğlu, ne olursa olsun, Allah (c.c)'ı hatırlayan kişidir. Bu bâtınî cihaddır. Dünya bize unutturmak üzere dizayn edilmiştir; bizim işimiz ise hatırlamaktır.

## Hayal etme

Tasavvufta bazen şeytandan söz ederiz. Bir zahirî şeytan bir de bâtınî şeytan vardır. Zahirî şeytan dünyada, başa çıkmayı öğrenmek zorunda olduğumuz zahirî baştan çıkarmalarda ve saptırmalardadır. Örneğin, eğer biz ibadet ederken bir

bikinili kadın ya da sıkı mayolu bir erkek geçerse, ibadetimiz gidebilir. Şeytan hangi sıklıkta bikinili birisini biz ibadet ederken gönderir? Çok sık değil. Bizim gerçek mücadelemiz kendi bâtınî dikkat dağıtıcılarımızladır. Bikinili bir kadın imajını hatıra getiren hayal, bâtınî şeytandır. Zaman zaman dünya ile de mücadele etmek zorunda kalınız; çünkü gerçekten önemli meydan okumalar karşımıza çıkar. Ancak bâtınî mücadele çok daha önemlidir.

### Uyuşturucu ve Alkol

İslâm'da uyuşturucu ve alkolün yasaklanmasının nedenlerinden birisi; insanî ve gizli ruhları zayıflatmasıdır. Uyuşturucu ya da alkol kullanan kimseler sık sık hayvan gibi davranırlar. Bir çok fizîki ve cinsel kötü muamele insanî ve gizli ruhları uyuşturulan kimselerden gelir.

> Bir zamanlar şeytanla işbirliği yapan yaşlı bir kötü adam vardı. Mümkün olduğu kadar çok sayıda insanı kötü yola sürüklemeye çalışıyordu. Her gün evinin önünden samimi ve Allahtan (c.c) korkan bir genç âlim geçiyordu. Yaşlı adam ona tuzak kurmaya karar verdi. Bir akşam âlim gayretlerinden evine dönerken, yaşlı adam tavuk kümesinin kapısını açtı. Tavuklar caddeye fırladılar. Yaşlı adam onların arkasından koşuyor, genç âlimden onları yakalamak için yardım istiyordu. Merhametli genç adam hizmet etmenin coşkusu içinde koşturup ona yardım etti. Tavukları geri kümeslerine koyduktan sonra, yaşlı adam onu evine çay içmeye davet etti. Âlim nazikçe reddetmeye çalıştıysa da yaşlı adamın ısrarı karşısında dayanamadı.
>
> Çay içerlerken yaşlı adam âlime ne eğitimi gördüğünü sordu. Sonra da: "Lütfen bana bir iyilik daha yapar mısın? Yeğenim ve bebeği benimle beraber kalıyorlar ve bebek çok hasta. Lütfen bebeğe dua eder misin?" dedi. Genç âlim "Olur" dedi ve yaşlı adamla birlikte bebekle annenin uyumakta olduğu misafir odasına gitti. Âlim odaya girer girmez, yaşlı adam kapıyı üzerinden kapattı ve kilitledi. "Ne yapıyorsun?" diye bağırdı âlim.
>
> Yaşlı adam cevap verdi: "Eğer sana söyleyeceğimi yapmazsan, elbiselerimi yırtacağım ve dışarıya haykırarak senin evime zorla girip, yeğenime sakındığını söyleyecek ve yemin edeceğim. Komşularım bana inanacak ve seni öldürecekler. Üç şeyden birini yapmalısın: Odada bir şişe içki var. Ya o içkinin tamamını içeceksin, ya kadınla cinsel ilişkide bulunacaksın veya bebeği öldüreceksin. Ancak ondan sonra gitmene izin vereceğim.
>
> Âlim düşündü; bebeği öldüremeyeceğini ve genç kadınla da ilişkide bulunamayacağını anladı. Her ne kadar alkol de yasaklanmış ise de, üç kötülüğün en hafifi idi; bu nedenle şişeyi sonuna kadar içti. İçkiyi bitirdikten sonra genç kadın ona dayanılmaz

derecede çekici göründü. Elbiselerini çıkardı ve yatağa girdi. Kadına dokunduğu anda bebek uyandı ve ağlamaya başladı. Dikkati dağılıp kızan sarhoş âlim bebeğe vurdu ve onu yere fırlatarak öldürdü. O anda yaşlı adam caddeye fırladı ve komşularından imdat istemeye başladı.

Görünüşte önemsiz bir fiil olan içki içme, naif genç adamı normalde işlemeyi hayal dahi edemeyeceği fiillere götürdü. Aslında sarhoş olduğu zaman kendisinde değildi.

### İnsanî ve Gizli Ruhları Gerçekleştirme

İnsanî ve gizli ruhlarının kılavuzluğuyla belli bir zikir ve fikir düzeyine ulaşanlar dünyadan kolay etkilenmez. Övüldüklerinde şişinmez, gururları incitildiğinde öfkelenmez. Kazanmak için aç gözlü, kaybetmekten korkulu değildirler; bu dünyaya değil, yalnızca Allah (c.c)'a güvenirler.

Hz. Musa'nın aldığı en büyük derslerden birisi yalnızca Allah (c.c)'a güvenmektir. Kur'ân'ın bize bildirdiğine göre; Hz. Musa ilk kez Allah (c.c) ile konuştuğunda, Cenab-ı Hak, ona sağ elinde ne olduğunu sordu. Hz. Musa şöyle cevap verdi: "Bu benim âsâm. Ona dayanırım. Koyunlarıma yiyeceği ağaçlardan onunla indiririm, daha bir çok işte kullanırım". Allah (c.c), Hz. Musa'ya âsâsını yere atmasını emretti ve yere düşer düşmez âsâ bir yılana dönüştü. Böylece Hz. Musa'ya Allah (c.c)'tan başka hiç kimseye dayanmaması ya da güvenmemesi gerektiği öğretildi.

Daha sonra Hz. Musa âsâsını Firavun ve sihirbazlarının önünde yere attı ve yılana dönüşen âsâ bütün sihirbazların yılanlarını yuttu. Bu öyküden alınması gereken derslerden birisi; Allah (c.c)'ın emrinden gelen her şey, insan iradesi ya da çabasından gelenden çok daha güçlüdür. Cenab-ı Hak Hz. Musa'ya buyurdu ki: "Yere attığında, atan sen değilsin". Hz. Musa, Allah (c.c)'ın yalnızca aracılığıyla hareket ettiği bir araçtan ibaretti. İdeal olan budur; Allah (c.c)'ın kullandığı bir araç haline gelecek değere sahip olmak ve kendi irade ya da arzularımızla Allah (c.c)'ın iradesini bozmaksızın mevcudata hizmet etmek.

Bir başka öykü, artık bitkisel, hayvansal ve kişisel ya da insanî ruhların özelliklerinin -gaflet, açgözlülük, korku, heves ve gurur- etkisinde olmayan bir kişinin yaklaşımını anlatmaktadır.

Osmanlı İmparatorluğu döneminde, İstanbul'da büyük bir Sûfî şeyhi yaşıyordu. O kadar ünlendi ki, ünü Padişahın kulağına kadar gitti. Padişah şeyhin dersini dinlemek ve zikre katılmak için her Perşembe akşamı Şeyhin dergâhını ziyaret etmeye başladı.

Birkaç hafta sonra Padişah şeyhe; "Seni ve öğretilerini gerçekten çok seviyorum ve zikir âyinine katılmak da beni çok mutlu ediyor. Dile benden ne dilersen. Eğer

yapabileceğim bir şeyse, mutlaka yapacağım" dedi. Dünyanın en zengin ve en güçlü Hükümdarı tarafından bir açık çek sunuluyordu; dünyadaki erkek ve kadınların büyük bir kısmının uğruna her şeyi feda edebileceği bir fırsat...

Şeyh şöyle cevap verdi: "Senden tek bir dileğim var Sultanım; lütfen bir daha gelme".

Sultan şaşırdı ve endişelendi: "Seni kıracak ya da tarikatının kurallarını ya da geleneklerinden birini ihlâl edecek bir şey mi yaptım? Eğer öyleyse özür dilerim. Bunu benim cahilliğime verin; yoksa size ve mesleğinize saygısızlığıma değil".

"Hayır" dedi şeyh, "sorun sende değil. Sen daima büyük bir nezaket ve saygı ile davrandın. Sorun benim dervişlerimde. Sen gelmeden önce yalnızca Allah (c.c)'ı zikreder ve O'na dua ederlerdi. Şimdi seni memnun etmek için zikrediyor ve ibadet ediyorlar. Bu nedenle senin bir daha gelmemeni istiyorum; çünkü bizler senin huzurunu kaldıracak kadar yükselemedik".

## Sadaka

İnsanî ve gizli ruhları öncelikle eylemlerimizde öne çıkarabiliriz. Gerçek sadaka yalnızca para vermek değil, başkalarına gerçekten ihtiyaçları olan şeyi vermektir. Başkalarına yardım etmek için kıymetli zamanımızı, anlayışımızı, ilgimizi ve bilgimizi verebiliriz. Bu tür eylemler insanî ve gizli ruhları dışarı çıkarır. Bu eylemlere dünyanın bütün oyalayıcı işleri arasında Allah (c.c)'ı hatırlamak da dahildir. Şeyh Muzaffer Efendi sık sık: "Ellerinizi dünyevî işlerle meşgul edin, kalbinizi ise Allah (c.c) ile." derdi.

## Mümin Müminin Aynasıdır

Kur'ân, müminin müminin aynası olduğunu bildirmektedir. Samimi müminde insanî ve gizli ruhları görebiliriz. Bu bâtınî mücadele ile meşgul olanları arayın; fakat, tıpkı madenler, bitkiler, hayvanlar gibi davrananlar ya da bencil benlikçiler arasında aramayın. Eğer hastaneye gider ve koma halindeki birisinden ilham almaya çalışırsak, oradan pek manevî gıda almamız mümkün olmayacaktır. Aynı şekilde şehvet, öfke ya da açgözlülüklerinin tutsağı olanlardan manevî bakımdan ne öğrenebilirsiniz? Onlardan alınabilecek tek iyi ders, kendinizdeki negatif eğilimlerinizi görebilmenizdir. Bu, kendi hatalarınızı daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir; ancak ruhsal yapınız hakkında hiçbir şey öğretmez.

Mümin müminin aynası haline geldiğinde, birindeki gizli ruh diğerindeki gizli ruhun aynası olur. Aynı şekilde, ruhun en derin kısmı, ilâhî kıvılcım, sır-ül esrar, diğerindeki kutsallığın aynası haline gelir.

Ey kalp,
Kalp nedir bilenle otur;
Taze çiçek açan
Ağacın altına git.

RUMÎ[3]

Herkesin bütün ruhlara sahip olduğunu unutmayın. Bir mümin tamamen kusursuz bir velî değildir. Başkalarına yakından baktığımızda bitkisel mizaçlarını, hayvansal mizaçlarını ve kişiliklerini görebiliriz. Bu ruhları görmezden gelmediğimiz gibi, onları durdurmaya da çalışmamalıyız. Sınırlı motiflerimiz ve içgüdülerimizden daha fazla unsurlara sahibiz. Bu ruhlar vasıtasıyla insanî ve gizli ruhları görebiliriz.

Batı psikolojisi kişisel kusurların üzerinde durma eğilimindedir. Batı psikolojisine göre; çocukluğumuzun incelenmesine odaklanmak ve bütün kişilik sorunlarımızı temizlemek zorundayız. Bu uğraş bir ömür sürer ve asla daha sonraki aşamaya geçemeyiz. Bu nedenledir ki, Batı psikolojisi asla maneviyata gelememekte kişisel ya da hayvansal ruhlar düzeyinde saplanıp kalmaktadır.

Manevî sistemler ise tam tersi bir sorunla karşı karşıyadır. Bir çok manevî grupta, insanlar saf manevî varlıklarmış gibi, hayvansal mizaçları, egoları ve sınırlı kişilikleri yokmuş gibi davranırlar. Manevî mizaçlarını mükemmelleştirmeye odaklanır ve kişilik düzeyinde çaba gösterme ihtiyacını gözardı etme eğilimi sergilerler. Özellikle mürşidin (ya da şeyhin) mükemmel derecede saf ve tamamen manevîleşmiş olduğu düşünülür. Oysa hiçbir *mürşid*, hiçbir insan mükemmel değildir.

## Hiç Kimse Mükemmel Değildir

Şeyhler de gizli ruhlarıyla temaslarını kaybetmemeye çalışan ve en yüksek mizaçlarına göre hareket etmek için gayret sarfeden insanoğullarıdır. Ancak bir şeyh hâlâ bütün ruhlara sahiptir. Bu ruhlar ve etkileri asla tamamen yok olmaz. Bunu asla unutmamalıyız ve kusursuz gördüğümüz kişiyi bir heykel althğına oturtup, "İşte bu kusursuz, hiçbir baştan çıkarmaya maruz kalmayan mükemmel insandır" demememeliyiz.

Manevî tekamül yalnızca kötülüğün cazibesini aşma ya da ona asla boyun eğmeme değildir. Manevî tekamül; kötülüğün cazibesine karşı koyabilmektir. Ha-

3. İçinde yeraldığı eser: J. Nurbakhsh. The Psychology of Sufism (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1992), s.77.

ta yapan kişinin hemen onu telafi etmek için bir şeyler yapmasıdır. Bunu aşağıdaki öyküde görebiliriz:

> Yıllar önce, İstanbul'da, herkese şifa dağıtmasıyla ünlenen bir şeyh vardı. Padişahın kızı hastalandı ve hekimler kızın hastalığının ne olduğunu bulamadılar. Padişah şeyhe haber gönderdi. Şeyh padişahın habercilerine dedi ki: "Şu anda seninle gidemem; ancak dervişlerimden birini sizinle göndereceğim. Mehmet! Sen onlarla git". Mehmet gençti ve şifa verme hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Şaşkınlık içinde şeyhine baktı; fakat şeyhin tek yaptığı şey Mehmet'in gelenlerle gitmesi için işaret etmekten ibaretti.
>
> Genç derviş saraya, prensesin odasına götürüldü. Prenses bir divanda solgun ve hareketsiz yatıyordu. Ne yapacağını bilmeyen derviş ellerini kaldırdı ve -şeyhinin iyiliği, kendi iyiliği ve prensesin iyiliği için- bütün kalbiyle prensesin iyileşmesi için Allah (c.c)'a dua etti. Üç kez besmeleyi tekrarladı:
>
> "Bismillahirrahmanirrahim".
>
> Saniyeler içinde prensesin yüzüne renk gelmeye başladı. Prenses uyandı, oturdu ve yemek istedi. İstanbul'da yeni bir şifa dağıtan velinin bulunduğu haberi anında saraya yayıldı. Sultan bizzat genç dervişe muhteşem bir kavuk ve kaftan ile birkaç kese altın verdi.
>
> Mehmet sarayı beyaz bir Arap atının üzerinde, bir şeref muhafızı ile birlikte terk ediyordu. Sarayın mutfak kapısının önüne geldiklerinde aniden durdu. Atından indi ve içeriye girdi. Oradan yeni kesilmiş bir koyundan çıkarılan ve bir bakraca doldurulan kanlı sakatatı aldı, başından aşağı döktü, kavuğunu da kaftanını da kan ve pislikle sırılsıklam etti. Derviş Mehmet kentin bir ucundan öbür ucuna bu tuhaf halde at sürerken, beraberindeki muhafız şaşkınlık ve merak içinde onu izliyordu.
>
> Şeyhin dergâhına vardıklarında, Mehmet bir an önce şeyhini görmek istedi; önünde eğildi ve elini öptü. Şeyhi gülümsedi ve neler olduğunu sordu. Mehmet prensesin iyileşmesini ve Padişahın verdiği hediyeleri anlattı. Sonra dedi ki: "Saraydan ayrılırken birden aklımdan şeyhimden daha yüce olduğum düşüncesi geçti;" dedi, "çünkü siz ancak karmaşık formüllerle iyileştirebilirken, ben prensesi yalnızca imanla iyileştirmiştim!" Bu bâtınî kibir ve gurur emaresinden dehşete düşen Mehmet şöyle düşünerek mutfağa koşmuştu: "Eğer benim içim bu kadar kirli ise, dışımın da ona uyması gerekir!"

Mehmet zamanla şeyhin halefi ve ünlü bir şifa dağıtıcı oldu. Onun manevî tekamülü yalnızca bâtınî mükemmelleşmeden değil, aynı zamanda onun kusurları üzerinde hemen ve etkili bir biçimde çalışma samimiyet ve isteğinden geldi. Rumî der ki: "Ey Rabbim, olduğum gibi görünmemi sağla. Eğer yapmazsan, lütfen göründüğüm gibi olmama izin ver". Büyük çoğunluğumuz dış görünüşümüze

büyük önem veririz. Temiz ve iyi giyimli olmaya özen gösteririz. Bütün bâtınî düşünce ve duygularımızın da o kadar güzel ve çekici olması harika olmaz mıydı?

Rumî kendi bâtınî tekamülüne kendisini adadığı için, ilk isteği içinin temizlenmesi, bunun mümkün olmaması halinde ise dışının, içinin kusurlarını yansıtması, böylece onlardan kaçamamasını sağlamaktı. Böylelikle sürekli olarak onlarla mücadele etmeye zorlanacak ve böylece zamanla değişecekti.

Dışımızın temizlenmesi oldukça kolaydır. Pahalı giysiler ve mücevherler her erkeği bir prens gibi ya da her kadını bir prenses gibi gösterebilir. Güzel bir bâtınî yapı geliştirmek ise çok daha zordur ve daha fazla zaman alır. İnsanî ve manevî ruhlarımızla teması korumak ve ruhlarımızın hepsini dengede tutmak için sabır ve sebata ihtiyacımız vardır. Bu mükemmelleşmek anlamına gelmez.

Bir çok mürid, mürşidinin mükemmel olduğunu düşünmekten hoşlanır. Çünkü bu yapay olarak onların öz-saygınlık duygularını şişirebilir. Çünkü "mükemmel bir mürşidin" müridleri de çok özel olmalıdır. Ancak bu yaklaşım, tıpkı bizler gibi kendi bâtınî sınırları ve kusurlarıyla mücadele etmek zorunda olan mürşidler için zararlıdır.

Bildiğim bir dinî cemaatte, "mükemmel" şeyhleri öfkelendiğinde müridleri şöyle derdi: "Efendimiz mükemmel, bu nedenle kendisini kontrol edememiş *olamaz*. Mutlaka bize bir *ders* vermek istiyor. Bu nedenle bizim hayrımız için öfkeli gibi *davranıyor*". Bu absürd düşünce mürşide ve etrafındaki herkese ağır bir yük yüklemektedir. Herkes hiçbir kişisel kusuru yokmuş, hepsi, mürşidleri gerçekten kusursuz bir velî imiş gibi davranmaya başlar. Bu durumda, hiçbir gerçek tekâmül gerçekleşemez; çünkü bâtınî gelişmemiz rol yapma ve gerçek dışılığa dayandırılamaz.

Eski bir Çin atasözünde *bin kilometrelik bir seyahat tek bir adımla başlar* denmektedir. Ancak eğer yolun gerçekten olduğunuz yerinden çok daha ilerideymiş gibi davranırsanız, o ilk adımı gerçek anlamda atamazsınız ve gerçek seyahatiniz asla başlamaz.

En önemli tasavvuf uygulamalarından birisi de, başkalarının egoları ya da kusurları hakkında dedikodudan kaçınmaktadır. Bunlara odaklanmak yerine, birbirimizdeki ilâhî yapıyı görmek çok daha iyidir. Ancak başkalarının diğer ruhlarını da görmezden gelmemeliyiz; görmezden gelmek gerçeği görmemek, rol yapmaktır. İdeal olanı, bu sınırlamalara rağmen pozitif, dengeli nitelikleri ve içimizdeki kutsalı görebilmektir. Bu çok önemlidir. Başkalarıyla karşılaştığımızda ise önemli olan, onların içindeki ilâhî kıvılcımı görebilmektir.

İnsanoğlu olarak bizim görevimiz, kendi içimizdeki en iyiyi dışarıya çıkarmaktır. Hepimiz bir potansiyele sahibiz; ancak bu potansiyelin bilinçli ve gelişmiş hale getirilmesi gerekir. Kullanılmayan her şey körelir. Ruhlar da böyledir. Eğer bitkisel ya da hayvansal ruhlarımızı görmezden gelirsek, hastalanır ve zayıflarız. Eğer insanî ruhumuzu kullanmazsak, insanca davranamayız; çünkü o da tıpkı kaslarımız gibi körelir. İşimiz bütün ruhlarımızı denge içinde tutmak ve manevî yapımızı da, sadaka, hizmet, ibadet ve zikirle sağlıklı ve güçlü tutmaktır.

Sûfiler geleneksel olarak manevî eksersiz için bir araya gelirler. Evimizde de eksersiz yapabiliriz; ancak tıpkı aerobiğin grup halinde yapıldığında daha kolay olması gibi, manevî eksersizde de grup oluşturmak daha iyidir. Bizim tarikatımızda, dervişler haftada birkaç kez bir araya gelirler. Perşembe zikir gecesi, Pazartesi ise semâ gecesidir. Dervişler ikindi civarı gelmeye başlarlar. Gün batımında dergâh dolar. Gelenler hep birlikte sohbet eder, ibadet eder ve akşam yemeği yerler. Sonra da hep birlikte zikir çeker ya da ilahî söylerler.

Zikirden sonra, rahatlar ve biraz daha sohbet ederler. Eğer konuklar varsa, şeyh onların sorularına cevap verir. Şeyh Cumartesi akşamları da gelir. Bu toplantılar genellikle daha küçüktür ve günlük sohbetlere, soru ve cevaplara, rüya tabirlerine ayrılmıştır. İlave olarak, genellikle dervişler Cuma namazı için hep birlikte bir mahalle camiine giderler ve namazdan sonra beraberce öğle yemeği yerler.

En önemli işimiz bâtınî mücadelemizdir. Hedef, bitkisel, hayvansal ya da kişisel ruhu yok etmek değildir. İşimiz onlar aracılığıyla insanî ve gizli ruhları görebilmektir. Toplum içinde yaşayabilmek için kişisel ruha ihtiyacımız vardır.

Kişiliğin işlevi, Akira Kurasawa'nın yönettiği klâsik bir film olan *Derzu Uzala*'da çarpıcı bir şekilde sergilenmektedir. Baş karakter, tuzak kurmakta mahir bir Tatar avcıdır; Saint Petersburg'lu bir Rus Ordusu Teğmen yönetimindeki bir Rus haritalama keşif gezisine kılavuzluk etmektedir. Teğmen vahşi yaşamla nasıl başa çıkacağını bilmeyen kültürlü bir kentlidir ve kılavuz birkaç kez onun hayatını kurtarır. Derzu ormanda nasıl yaşanacağını çok iyi bilmektedir. Örneğin, teğmene, suyu bir su tulumbasından çektiği takdirde, bir dahaki sefere tulumbaya doldurmak için dolu bir kova su bırakması gerektiğini öğretir. Eğer bir yere saklanmış odun bulur, onu yemek pişirmek ve soğuktan korunmak için kullanırsanız, bir sonraki yolcu için oraya odun koymak zorundasınız.

Daha sonra teğmen, Derzu'yu Saint Petersburg'a götürür. Bu bir felâket olur. Bir gün polis Derzu'yu kentin parkındaki ağaçları kesmekten tutuklayıp hapse atar. Derzu şikayet eder: "Siz benim ağaç kesmemi nasıl engellersiniz? Onlar

Allah (c.c)'ın ağaçları! Hiç kimse onların sahibi olamaz". Çünkü vahşi yaşamda yakacak odun hayatta kalmak için zorunlu bir ihtiyaçtır ve herkese açıktır. Sonra Derzu, caddedeki su satıcısını, suyu parayla sattığı için döver. Vahşi yaşamda su satmak, tasavvur dahi edilemez ve bir ahlâksızlıktır.

Derzu, insanoğlunun toplum içinde hep birlikte yaşamak için geliştirdikleri tuhaf ve karmaşık usulleri anlayamaz. O son derece basit, gelişmemiş bir kişisel ruhtur. Vahşi yaşamda yaşadığı sürece, gerçekten de karmaşık bir kişiliğe ihtiyacı yoktur.

### Bütün Ruhlara İhtiyacımız Var

Karmaşık kişiliklerimiz, her ne kadar bize büyük sorunlar çıkarsalar da, vazgeçilmez aletlerimizdir. Egomuz ve kişiliğimiz bizi kötü yola sürükleyebilir; ancak diğer insanlarla ilişki kurmamız ve onları anlamamız için bunlara ihtiyacımız vardır.

Ayrıca sağlıklı ve zinde kalmak için bitkisel ve hayvansal ruhlarımıza gerek duyarız. Örneğin, hangi gıdaları yememiz ve hangilerinden uzak kalmamız gerektiğini bilmek zorundayız. Maalesef hayvansal ruhumuz sıklıkla kişiliğimize egemen olur ve o zaman bizim için neyin iyi neyin kötü olduğunu bilemeyiz. Hayvansal doğamızla ne kadar çok temas içinde olursak, bugünkünden o kadar daha sağlıklı yaşamlar sürer iz.

İnsanoğlunun ana rahmindeki gelişimi esnasında farklı ruhlar girer. Hamileliğin birinci ayında bitkisel ve hayvansal ruhların girdiği söylenir. İkinci ayda hayvansal ruh girer. Üçüncü ayda sinir sisteminin gelişimiyle birlikte kişisel ruh girer. Dördüncü ayda insanî ruh gizli ruh ve en gizli ruh girer.

Madenî ve bitkisel ruhlar ölümden sonra da sürer; ancak bedenle birlikte kalırlar. Örneğin, saçlar ve tırnaklar büyümeye devam eder. Hayvansal ruh ve belki de kişisel ruhun da kaldığı, çünkü madenî, bitkisel, hayvansal ve kişisel ruhların fizikî organlarda yerleşik olduğu; insanî ruh, gizli ruh ve en gizli ruhun ise manevî kalpte yerleşik olduğu bildirilmektedir. Bu ilk dört ruh fizikî bedene bağlı iken, son üç ruhun fizikî bedene bağlılığı yoktur. Ölümde bedeni terk ederler ve yok olmazlar. Bu nedenledir ki; Sûfiler bir velînin "öldüğünü" değil, "göç ettiğini" söylerler. Bu son üç ruhla tam olarak özdeşleşenler diğer insanlar gibi ölümü yaşamazlar.

Eğer maddî bedene bağlı ruhlarla özdeşleşmişsek, insanî ve gizli ruhların ölümde bedeni terk etmeleri çok güçtür. (Bu tecrübenin tıpkı dikenli teli sinirlerden geçirerek çekip çıkarmaya benzediği bildirilmektedir.) Bu tür bir kişi

bedenin zevklerine ve yaşamına, egonun arzularına ve gerçekleştirmek için egonun bedene ihtiyaç duyduğu şeylere bağımlıdır. Eğer insanî ruh, gizli ruh ya da en gizli ruhla özdeşleşirsek, ruhun bedenden tereyağdan kıl çeker gibi kolayca kayıp çıkacağı bildirilmiştir. Bu tür bir kişi dünyevî tecrübelere bağımlı değildir.

Açgözlülük ve negatif egoyu aşabilmek; insanî, gizli ve en gizli ruhları kendimizde ve başkalarında görebilmek için kişiliğin ötesine bakmamız, çok önemlidir. Her gün tekrar tekrar başkalarının sınırlı kişilikleriyle karşılaşırız. Bu kişiliklerin ötesine geçmek ve onun ardında yatan insanî ruhla temas kurmak için şefkat, cesaret ve uyanık olmaya ihtiyacımız vardır. Nasıl hareket ederlerse etsinler, karşımızdakilerin yüksek mizaçlarını unutmaksızın onlarla ilişki kurma çabasını sürdürebiliriz.

Tasavvuf, gerçek insanoğlu olma vasfına ulaşabilen samimi dervişler aracılığıyla yayılmıştır. Onlar kişiliğin ötesini gördüler ve insanların derinliklerine ulaşabildiler. İnsanlara özgece hizmet ettiler. Bunun sonucu olarak insanlar değişti ve bir çoğu dedi ki: "Evet, eğer Sûfîlik böyleyse, ben de sûfî olmak istiyorum."

> Hz. Peygamber'in damadı olan Hz. Ali, İslâm'ın Aslanı olarak biliniyordu. İslâm'ı savunmak için yapılan ilk savaşlardan birinde, Hz. Ali bir düşmanını yere devirdi. Kılıcını kaldırdı ve tam indirecekken, düşmanı Hz. Ali'nin yüzüne tükürdü. Hz. Ali birden durdu, kılıcını kınına koydu ve dedi ki: "Gidebilirsin! Artık seni öldürmek bana helâl değil." Şaşkınlık içindeki düşman askeri sordu: "Ne demek istiyorsun?"
>
> Hz. Ali şöyle cevap verdi: "Ben Allah (c.c) rızası için savaşıyordum ve savaşın şiddeti içinde, dinim için savaşırken seni öldürmeye istekliydim. Ancak sen bana tükürdüğünde, beni kızdırdın. Allah (c.c) rızası için savaşacak ve öldüreceğim; fakat nefsimin rızası için katil olmayacağım." Yenik savaşçı bu davranıştan o kadar derinden etkilendi ki, *Müslüman oldu.*

Hz. Ali büyük bir lider ve yüce bir mürşiddi. Müslümanların dördüncü halifesiydi. Neredeyse bütün Sûfî tarikatlarının silsileleri ona kadar uzanır. Bir defasında Hz. Muhammed buyurdu ki: "Ben ilim şehriyim, Ali ise o şehrin kapısıdır."

Hz. Ali dahi egoya sahipti. Bütün manevî tekamülüne rağmen ondan tamamen kurtulamamıştı. Ancak öfkesi kabardığında, Hz. Ali onun kontrolüne girmiyordu. Egosunun taleplerine hemen karşı çıkıyordu. İşte bâtınî cihad budur. Unutmayalım ki ruhumuzun yedi yüzü bizi hiçbir zaman terk etmeyecektir. Onların hâlâ bizim içimizde olduğunun bilincinde olmalı, onlarla birlikte çalışmalı ve gerekli olduğunda onları dengeye kavuşturmak için mücadele etmeliyiz.

Ruhları Uyumlulaştırma Eksersizleri

Araba Çizme

Boya kalemlerinizi, pastel boyalarınızı ya da sulu boyalarınızı alın ve bir at arabası resmi çizin. Bu at arabasının beş bölümü mutlaka olmalıdır:

- Tekerlekler, akslar ve arabasının iskeleti.
- Arabanın gövdesi, tavan, yanlar, ön, arka, kapılar ve pencereler.
- İki at.
- Sürücü.
- Arabanın içinde oturan sahibi.

1. Çizimi bitirdikten sonra bu bölümün "Araba Metaforu" başlıklı kısmını okuyun. Çiziminiz farklı ruhlar arasındaki ilişkiyi ne kadar gösterebiliyor? Örneğin resminizin herhangi bir kısmı aşırı büyük ya da aşırı küçük mü?
2. Atlar arabaya koşulu mu? Eğer değilse, bu sizin dürtüleriniz ve motivasyonlarınızın gerçek fiziki ihtiyaçlarınızla tam bağlantılı olmadığını gösterir. Örneğin, bir çok insan kendileri için zararlı olan yiyeceklere bağımlıdırlar.
3. Atları sürücüye bağlayan dizginleri çizdiniz mi? Eğer çizmediyseniz, bu sizin kendi dürtülerinizi kontrol etmede güçlük çektiğinizi, hatta ne yapmanız gerektiğini bilseniz bile, bunu yapmakta zorlandığınızı gösterir.
4. Arabanızda ne gibi değişikler yapmak isterdiniz? Araba ve iskeleti yeterince sağlam mı? Atlar uzun ve zorlu bir seyahat boyunca arabayı çekebilecek kadar güçlü mü? Sürücü arabayı doğru bir şekilde sürebilecek kadar yetenekli mi ve arabanın sahibi seyahati doğru varış yerine ulaştırabilecek mi?

Kendi Kendini İnceleme

Hz. Peygamber'in tasavvufta büyük önem verilen hadislerinden birisi; "Kendini bilen, Allah (c.c)'ı bilir" dir. Değiştirmek istediğiniz huylar ve kişilik özelliklerinizin listesini yapın. Dürüst olun; hataları ve kusurları saymak kolay değildir. Kendinizi kişiliğinizin özellikleri ile özdeşleştirmeyin. Bu özdeşleştirmeden kaçınmaya yardımcı olması için her bir özelliği ait olduğu benlik aşamasına göre listeleyin. Örneğin, "Benim egom tanınmak istiyor", ya da "Benim hayvansal benliğim öfkeye yatkındır" gibi.

Rüya Günlüğü

Yatağınızın başucunda bir rüya günlüğü tutun ve her sabah gördüğünüz rüyaları mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak yazın. Onları tahlil etmeye çalışmayın; yalnızca her bir rüyanın geldiği aşamaya dikkat etmeye çalışın.

Bütün ruhlarınızı listeleyin ve her birini nasıl besleyebileceğinizi düşünün. Eğer her bir ruh üzerinde düşünür ve her birinin ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu sorarsanız, net cevaplar bulacaksınız. Bitkisel ruhunuz dinlenmek mi ister yoksa daha iyi yiyecekler mi? Hayvansal ruhunuz bastırılmış duygularınızı ifade etmenizi mi yoksa sevgilinizle romantik bir hafta sonu geçirmenizi mi istiyor? Belki de entelektüel bakımdan bazı meydan okuyucu kitaplar, kişisel ruhunuzu besleyebilir. İnsanî ruhunuzu besleyecek şefkatinizi, yaratıcılığınızı ya da diğer niteliklerinizi nasıl ifade edebilirsiniz? Hangi tür ibadet, tefekkür ya da murâkabe gizli ruhunuzu besleyebilir?

# Altıncı Bölüm

# Tasavvuf Pratikleri: Psiko-Ruhsal Terapi

Bizim söyleyeceğimiz şey arayarak bulunmaz, yine de onu yalnızca arayanlar bulabilirler."

BAYAZID-I BESTÂMÎ[1]

Bir bedevî çölde omzunda su dolu bir tulum taşıyor, aynı zamanda hıçkıra hıçkıra ağlıyordu. Yolda onu gören bir başka seyyah niye ağladığını sordu. Adam köpeğinin susuzluktan kıvranmasına çok üzüldüğü cevabını verdi. Diğer seyyah niye su tulumundan köpeğine de su vermediğini sordu. Bedevî dedi ki: "Bunu yapamam. Su bana lâzım."

İnsanların büyük bir kısmı gerçekten uygulamak yerine tasavvuf hakkında konuşmayı ve dinlemeyi tercih ederler. Ancak uygulamaya koymadan tasavvuf olmaz; sadece konuşup dinlenilen tasavvuf, içi boş sözlerden ibarettir. Tasavvuf tıpkı psikoterapi gibidir. Ancak geleneksel psikoterapinin hedefi, nevrozlu kişilik özelliklerini ortadan kaldırmak ve bireyin topluma adapte olmasına yardımcı olmaktır. Tasavvuf uygulamasının hedefleri ise, negatif kişilik özelliklerini değiştirmek, kalbi açmak ve içimizdeki derin irfanla temas kurarak Allah (c.c)'a yakınlaşmaktır.

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.37.

Bu bölümde ele alınan temel Sûfî pratikleri; inziva, adab, Allah (c.c)'ı zikir ve rabıta-i mevt'tir.

Oruç Tutma

Oruç neredeyse dünyanın bütün dinleri ve manevî geleneklerinde bulunur ve, Yahudilik, yoga ve Budizmin temel pratiklerinden birisidir. Belli gıdaları yemekten kaçınmak gibi kısmî oruç türleri Katolik Paskalya öncesi dönem *(Lent)* uygulamasında da vardır.

Farz olan İslâmî oruç, Ramazan ayında tutulur. Müslümanlar bir kamerî ay olan Ramazan ayının günleri boyunca, gün doğumu ile gün batımı arasında oruç tutar; yemek, içmek ve cinsel ilişkiden uzak dururlar. Kur'ân'da Allah (c.c) bize şöyle buyurur: "Orucu size ben farz kıldım, onun ödülünü ben vereceğim". Hz. Peygamber oruç tutmayı severdi ve yıl boyunca çeşitli zamanlarda günlerce, hatta haftalarca oruç tutardı. Bu uygulama halen bir çok münzevî derviş tarafından sürdürülür.

Orucu bu kadar özel kılan nedir? Neden Allah (c.c) bu ibadeti doğrudan ödüllendirir? Ya da neden Allah (c.c)-u Zülcelâl orucu ödüllendirir? Tek bir nedenle; oruç özünde özeldir. Kişiyle Allah (c.c) arasındadır. Bu dünyada başka hiç kimse sizin oruçlu olup olmadığınızdan emin olamaz. Ve hiç kimse dişinizi fırçalarken ya da gargara yaparken bir yudum suyu yutup yutmadığını söyleyemez. Yalnızca Allah (c.c) ve siz bilirsiniz. Ego oruca, diğer faaliyetlerinize olduğu kadar kolay müdahale edemez (Elbette, etrafınızdakilere oruçlu olduğunuzu söylemeniz mümkündür ve bu davranış egonuzu besleyeceği gibi orucun manevî değerini de azaltır).

Bütün diğer ibadetlerimiz görünebilir; bu nedenle daima diğerlerinin dikkatini çekmemiz mümkündür. Örneğin sadakada, bir çok insan yardım ettiği kişilerden takdir bekleyebileceği gibi, vergi indirimini veya en azından hayırsever olarak tanınmayı bekler. Örneğin, bir kadın hastane yaptırdığı ve ona kendi ismini verdiğinde, başkalarının iyileşmesine yardım etme arzusu kadar, ün sahibi olma duygusu da onu motive etmiş olabilir. Buyrulmaktadır ki, eğer yaptıklarınız için bu dünyada bir karşılık beklerseniz, dünyevî ün kazanabilirsiniz; ancak ahirette bir ödül -hiçbir gerçek manevî avantaj- kazanamazsınız.

Oruç tutmanın bir başka yararı, nefsi güçsüzleştirmesidir.[2] Nefislerimiz genellikle doğru olandan çok, bizi kolay, rahat ya da hoş olanı yapmaya teşvik eder.

2. Burada aşağı benliği nefsin yerine kullandım. Çünkü bir çok Sûfî yazar nefs sözcüğünü benliğin aşağı düzeyleri için, özellikle nefs-i emmâre yerine kullanmaktadır.

Nefsimiz genellikle herhangi bir muhalefetle karşılaşmadan, kolaylıkla kazanabilir. Örneğin aç ya da susuz iken, hemen bu arzularımızı tatmin etmeye koşarız. İş yerlerinin büyük bir kısmı çalışanlarının en ufak bir açlık ya da susuzluk hissettikleri zaman kahve molası vermelerine izin verir. Öğle tatili daha da önemlidir. Öğle yemeği yemeden sanki öğleden sonra hiçbir şey yapamayacağımıza inanırız.

Eğer insanlar bir zorbanın emri altında yaşıyorlarsa, zorbanın emirlerini hemen yerine getirirler; zorba tamamen kontrolü elinde bulundurur. İnsanlar, hatta, hiçbir şekilde o emirleri sorgulamadıkları ya da karşı çıkmadıkları için, onlara itaat etmeyi kendilerinin *seçtiğini* bile düşünebilirler.

Oruç nefsi ifşa eder. Oruç tutarken, nefis bize gerçekten yemek yememiz ya da bir şeyler içmemiz gerektiğini, aksi halde devam edecek enerji ya da konsantrasyonu bulamayacağımızı ve hatta oruç tutmakta ısrar edersek işimizi bile kaybedebileceğimizi fısıldar. Orucu bozmamız için her türlü neden ve mazeretle karşımıza çıkar ve genellikle olduğundan daha görünür hale gelir. Oruç tuttuğumuz zaman sabırsız ve bencil yönümüzü daha iyi görebiliriz.

Eğer nefis ifşa olursa, bu gücünü büyük ölçüde yitirir. Nefis *The Wizard of Oz* (Avustralya Büyücüsü) filmindeki büyücü (wizard) gibidir. Büyücü bir şarlatandır ve bir perdenin arkasına saklanarak, gören herkesi korku ve dehşete düşüren büyük bir başı hareket ettirmektedir. Gerçek yüzü keşfedildiği zaman da, büyük başın ağlamasını sağlar; "perdenin ardındaki küçük adamı önemsemeyin!" Nefs de gerçekte olduğundan çok daha büyük ve güçlü imiş gibi davranır. Tıpkı büyücünün gerçekte kim olduğu anlaşıldığında olduğu gibi, nefsi ne kadar çok fark edersek, o kadar güç kaybeder.

Bir başka düzeyde, oruç nefsi güçsüzleştirir. Çünkü bedenimizin enerjisi azaldıkça, nefsin de enerjisi azalır. Yani nefs bedenle çok sıkı bağlıdır ve oruç tuttuğumuzda aktivitesi azalır. Boşa harcayacak enerjimiz yoktur. Yılın geri kalan kısmı boyunca, bir çoğumuz, oturacak ve bir iki saat çalışacak ve hareket etme ihtiyacı duyduğunda bir kahve atacak, birileriyle konuşacak ya da yiyecek bir şeyler almak için dışarı koşacağız. Yeni ve ilginç şeyler bulmak için hep işimize ara veririz. Zorlayıcı derecede aktif olduğumuz için herhangi bir şeye konsantre olmakta güçlük çekeriz. Genellikle kendimizi meşgul etmek için her tür önemsiz projeye dalarız. Oruç esnasında ise, çoğunlukla elimizdeki işle sınırlı kalırız. Koşturarak çalışma ya da yarım düzine işi aynı anda yapmaya çalışmak amacıyla etrafta koşuşturmaya yetecek enerjimiz yoktur.

Boşa harcayacak enerjimiz bulunmadığı için, elimizdekiyle yetinmek ve yaptığımız şeye odaklanmak daha kolaydır. Geçmişte saplanıp kalmak ve gelecekle

ilgili hayaller kurmak nefsin en güçlü müttefiklerinden birisidir. Eğer daima geçmiş ya da geleceği düşünür ve asla bugüne konsantre olmazsak, manevî ya da psikolojik olarak gelişemeyiz. Çünkü geçmiş değiştirilemez; gelecek ise henüz gelmemiştir. Gerçek anlamda kendi üzerimizde çalışabileceğimiz an, yaşadığımız andır.

Oruç ayrıca iradeyi de güçlendirir. Her susuzluk ya da açlık hissettiğimizde, irademizi kullanır ve yeme ya da içme dürtüsünü tatmin etmeyi reddederiz. Günlük yaşamımızda en zevkli ve rahat gelene teslim olmak yerine, manevî bağlamda bir şeyler başarmak için irademizi hangi sıklıkta kullanabiliyoruz? Farkına bile varmaksızın, nefsimizin düzenli kontrolü altında yaşıyoruz. Oruç duyularımız ya da arzularımızı beslemek yerine ruhumuzu beslemenin bir yoludur.

Oruç bizi Allah (c.c)'ı zikretmeye teşvik eder. Gün içinde her yeme ya da içmeyi reddedişimizde, Allah (c.c)'ı hatırlama ve "Allah (c.c) rızası için şu anda yemeyecek ve içmeyeceğim" deme fırsatı doğar. Ayrıca oruç bizi bilinçsizleştiren alışkanlık kalıplarını da kırar. Ramazan boyunca tanyeri ağarmadan önce kalkar ve kahvaltımızı ederiz; akşam yemeğini de gün batımından sonra yeriz. Daha çok ayakta kalma ve daha az uyuma eğilimi gösteririz. Bütün günlük ritm ve rutinimiz değişir.

Oruç bize alışkanlıklarımıza tutsak olma mecburiyetinde olmadığımızı öğretir. İlk yıllarda Ramazan orucu tutarken bana en zor gelen şey, öğle yemeğini kaçırmaktı. Yemek yemeyi çalışma saatleri içindeki molalar ve hoşlandığım öğle toplantıları kadar özlemiyordum. Uzun öğle molaları verme ve çalışma günümün tam ortasında sosyalleşme alışkanlığına ne kadar bağlı olduğumu gördüm.

Sûfîlere göre üç ana oruç düzeyi vardır. Birincisi sıradan insanların orucudur ve yalnızca gün boyu yeme, içme ve cinsel ilişkiden kaçınmadan ibarettir. Bu basit, dolaysız ibadet, irade gücü ve kararlılık gerektirir.

İkincisi dervişlerin orucudur ve bu oruç ağzınızdan girenler kadar çıkanlara da dikkat etmektir. Bu oruç başkalarına zarar verebilecek söz ya da fiillerden kaçınmayı da içerir. Birinci düzeyden çok daha fazla irade, bilinç ve disiplin gerektirir. Bu ayrıca yıl boyu sürdürebileceğimiz bir uygulamadır. Kendimi yeme konusunda disipline edebilirsem, ayrıca öfkelenme konusunda da edebilirim. İçmeden uzak kalabildiğim gibi, başkalarına acı verecek hallerden de uzak kalabilirim. Gün boyu eşimle sevişmekten uzak durabildiğim gibi, çekici kadınlara bakmaktan ve onlar hakkında hayal kurmaktan da kaçınabilirim. Kendimi gözüme, dilime ve davranışıma dikkat etme konusunda terbiye edebilirim. Bu ayrıca, bizi sürekli yiyecek, içecek ve cinsellik içeren çekici reklamlar

ve programlarla bombardımana tutan kültürümüzün etkilerinden daha bağımsız hale gelmemizi sağlar.

Üçüncü oruç düzeyi veli kulların orucudur. Bu düzeyde oruç dünyevî düşüncelerle meşgul olmayı reddetme ve sürekli Allah (c.c)'ı hatırda tutma anlamına gelir. Veliler bu dünyaya her türlü bağlılığa karşı; bu dünyadaki herhangi bir şeyin Allah (c.c)'tan bağımsız ve ayrı olduğu sahte düşüncesine karşı oruçludurlar.

> Bir zamanlar iki ünlü din âlimi, iyi tanınan bir Sûfî velisini ziyarete gittiler. Gerçekten veli olup olmadığını anlamak için bu veli kadını sınamak istediler. Bu nedenle fıkıh konusunda imtihan etmeye karar verdiler. Bu alan her iki âlimin de dünya çapında ün kazandığı bir alandı ve bu âlimler tasavvufta herhangi bir tekâmülün mutlaka geleneksel dinî uygulamalar içinde sağlam bir temele dayandırılması gerektiğine inanıyorlardı.
>
> Sonunda veliyi ormandaki ücra kulübesinde buldular. Ona abdestin kurallarını bilip bilmediğini sordular. Veli şöyle cevap verdi: "Sizin için geçerli olan abdest kurallarını mı yoksa benim için geçerli olanları mı soruyorsunuz?" Âlimler şaşırmıştı. Ayrı ayrı kurallar olduğunu bilmiyorlardı.
>
> Veli sözüne şöyle devam etti: "Sizin için kural ne zaman tuvalete giderseniz, dört damladan çok kanarsanız... abdest almaktır." Usulüne uygun olarak abdestin bütün kurallarını saydı. Sonra âlimler kendisi için abdestin kuralının ne olduğunu sordular. Veli dedi ki: "Ben, Allah (c.c)'ı ne zaman unutursam abdest almak zorundayım."

### İnziva (Halvet)

Kırk ana Sûfî tarikatından birisi sekizyüz yıllık Halvetî Tarikatıdır. Arapça Halvet "inziva, tek başına kalmak" anlamına gelir. Geçmişte tasavvufun temel manevî uygulamalarından birisi inziva idi. Klâsik halvet, Hz. Musa'nın Sina Dağı'nda yaptığına atfen kırk gün sürer.

Halvet bütün dinî geleneklerin bir parçasıdır. Bütün büyük Peygamberler ve Allah (c.c)'ın elçileri dünya meşgalelerinden uzak halvet dönemleri yaşadılar. Sıklıkla Allah (c.c)'ın mesajını yaymaya başlamadan önce halvete çekildiler. Bo ağacının altında oturan Buda; çölün ortasında Allah (c.c) ile karşılaşan ve daha sonra Tevrat öğretisini almak için Sina Dağı'na çıkan Hz. Musa bunun örnekleridir. Hz. Muhammed, ilk âyetler kendisine vahyedildiğinde Hira Dağı'nda inzivada idi. İlk dönem Hıristiyanlığın çöldeki atalan inzivayı en büyük manevî ibadetleri haline getirmişlerdi. Amerikan Yerlileri de inzivaya çekilerek işaret bekleme âdetine sahiptir.

Halvet, Allah (c.c)'ı anma zamanıdır. Halvet halindeki dervişler normalde suskun kalırlar ve hiç kimseyle görüşmezler.

*Sükût ettiğiniz gün,*
*Kendi içinde bir Hac olabilir.*

*Sükût ettiğiniz gün*
*Dinleyebilirsiniz*
*Ruhun İlâhî konserini*
*Ve onun harika lavta ve davulunu.*

*En büyük konuşma değil midir,*
*Çılgınca savunmak yıkılan bir kaleyi?*

*Ben inanıyorum ki geldik buraya*
*Teslim olmak için sükûta,*

*Aramak Nuru ve Saadeti,*

*Kendi içinde raks etmek,*
*Kutlamak için Aşkın Zaferini!*[3]

Benim tarikatımda, kurucumuz halvette bulunan dervişlerin günlerini okuma ile ya da karmaşık manevî ibadetlerle geçirmemeleri gerektiğini öğretti. Hiçbir şey yapmak zorunda değildiler. Bunun yerine Allah (c.c)'ın huzurunu daha derinden idrak etmeye çalışmalıydılar. Esasen kırk gün boyunca Allah (c.c)'ın huzurunda kalmaları gerekiyordu. Bu kolay bir iş değildir.

Böyle bir pratiğin tehlikelerinden biri; bunun sonucunda daha gururlu hale gelme eğilimini taşımasıdır. Böyle bir dramatik pratikte en azından kendi içinden "Evet! *Ben* kırk gündür halvetteydim. Peki ya *sen* ne yapıyordun?" demek kolaydır.

Halvet uygulaması her kültürün mit ve folklorunda bulunan kahramanlık seyahati temalarını yansıtır. Bu yolculuk üç ana bölümden oluşur: İlk bölüm evden -bilinenden, alışılandan, dünyevî olandan- ayrılmaktır.

3. Hâfız; I Hear God Laughing: Renderings of Hâfiz, çeviren D. Ladinsky (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.129.

İkincisi; bilinmeyene, genellikle sır, güç ve meydan okuma gibi dramatik biçimde farklılık gösteren tecrübeler dünyasına giriş aşamasıdır. Bunu Yuvarlak Masa Şövalyelerinin Kutsal Grail'i * aramak için yola çıkışlarında; hac seyahatinde ve diğer yaşamı değiştiren seyahatlerde görebiliriz.

Üçüncü aşama ise; eve dönüştür. Bir çok yönüyle bu bölüm, seyahatin en önemli kısmıdır. Önemi ne öğrendiğimiz, nasıl değiştiğimiz ve geriye beraberimizde ne getirdiğimizle bağlantılıdır. Eğer inziva yalnızca günlük ancak birbiriyle kaynaşmayan tecrübelerden oluşuyorsa, bu tıpkı ilginç bir film seyretmek gibidir. Özel efektler ne kadar nefes kesici olursa olsun, film bittikten sonra öncesinden hiçbir farkımız kalmaz. İnzivanın bütün amacı, günlük yaşam bağlamında bilincimizi ve uyanıklığımızı derinleştirmektir.

Âdâb

Âdâb sözcüğüne tam karşılık gelen İngilizce bir sözcük yoktur. Edeb kurallarına riayet etmek ve iyi davranmak, güzel ahlâk anlamına gelir. Başkalarına karşı dikkatle, güzellikle, nezaketle, incelikle ve saygıyla davranmaktır. Kur'ân bize güzel davranışın önemini öğretmektedir: "İyilik edin! Çünkü Allah (c.c), iyilik edenleri sever" (2: 195'inci âyetten)

Bir dervişin bir fincan çayı ikram edişi ya da kabul edişinde güzel âdâbı görebilirsiniz. Eğer doğru nezaket okulunda eğitim görmüşseniz, çayı incelikle sunmayı öğrenebilirseniz ve bu sunuş dışarıdan bakıldığında çok sevimli görünecektir. Ancak en önemlisi gerçek bâtınî saygı ve hizmet duygusudur. Bu olmaksızın hizmet etmek yalnızca cansız bir biçimden ibarettir. Şeyhin birisi bâtınî saygı olmaksızın yapılan afaki hizmetin, tıpkı ölü bir muhteşem sinema yıldızı gibi olduğuna dikkat çekmektedir; ilk bakışta çok güzel görünebilir; ancak aslında ölüdür. Güzellik için kalbin bulunması gerekir. Güzel davranış mutlaka iç güzelliğinden kaynaklanmalıdır. Hz. Peygamber şu sözüyle adabın hayati önemine dikkat çekmiştir: "Bu dünyaya âdâbı (güzel ahlâkı) tamamlamak için gönderildim." Yaygın bir Sûfî deyişi şöyledir: "Tasavvuf âdâbdan ibarettir."

Eğer bir fincan çayı gerçek bir ilgi ve hizmet etme fırsatına şükran duyarak sunarsanız, eylemleriniz bu bâtınî yaklaşımı yansıtacak ve doğal olarak güzel

* Kutsal Grail;, efsaneye göre Hz. İsa tarafından son yemekte kullanılan kâsedir. Yuvarlak Masa ise Kral Arthur'un Merlin'in öğüdüyle yaptırdığı şövalyeler masasıdır. Ünlü şövalyelerden hiç biri ötekine üstün görünmesin diye yuvarlak yapılmıştır. Bu masada bir iskemle daima boş bırakılır. Buraya oturmaya layık görülecek şövalyenin yeni bir dönemi başlatacağına inanılmıştır.

âdâbı sergileyecektir. Misafir olarak bir çoğumuz ikram edilen yiyecek ya da içeceği sanki bunu yapmak onların göreviymiş gibi alırız. Şöyle düşünürüz: "Fincanımızı doldur, çayın da güzel olsun!" Halbuki bunun yerine şöyle düşünmeliyiz: "Bu çayı hak edecek hiçbir şey yapmadım. Birisinin çay yapma ve bana sunma zahmetine katlanması ne kadar büyük nezaket ve incelik. Bu harika hizmet için ne kadar minnettarım." Âdâbın güzelliği, bir dervişin diğerine hizmet etmesi esnasında tamamıyla ortaya çıkar. Eski Türk dervişleri arasında böylesine ilgili ve bilinçli ilişkileri gördüğümde gözlerimden yaşlar boşalır. Şeyh Muzaffer Efendi'nin sigara içtiği dönemlerde (doktor tavsiyesiyle sonradan bıraktı), dervişler onun sigarasını yakmak için yarışıyorlardı. Genellikle bütün dervişler birbirlerinin sigaralarını yakarlar, çaylarını doldururlar ve yapabildikleri her şekilde birbirlerine hizmet ederler. Elbette şeyhin sigarasını yakmak bir ayrıcalıktı. Âdâbın yalnızca zahirî biçimini anlayan bazı Amerikalı dervişler, Şeyhin sigarasını yakmak için diğerlerini dirsekleyerek koşarlar ve böylelikle Şeyhe hizmet edenin kendileri olmasını isterdi. Bazen bu, tıpkı futbolda karambol ya da basketbolda rebound için mücadele eden oyuncuları andırıyordu.

Ben kıdemli dervişlerle beraber Şeyh Muzaffer Efendi'nin yakınında oturduğum zamanlarda, çakmağımı çıkarmakta biraz geciksem de, her zaman benim sigarasını yakmama izin veriyorlardı. Yaşlı dervişler Şeyhin bir çakmağa ihtiyacı olduğunu daima benden önce hissederlerdi. Çünkü onlar daha dikkatli ve daha uyanıktı. Ama önemli olan Şeyhe hizmet edilmesiydi. Ayrıca eğer ona hizmet edebilecek başka birisi varsa, edeblerinden dolayı, hizmet etme ayrıcalığını nezaketle ona verirlerdi.

Yıllar önce New York'a geldiği dönemlerde, Şeyh Muzaffer Efendi'yi ziyaret ettiğim zamanları çok iyi hatırlıyorum. Yılda iki kez, zikir âyinlerine yardım eden ve ayrıca tasavvuf müziği konserleri de veren geniş bir Türk derviş grubuyla Amerika'ya geliyordu. Şeyh Muzaffer Efendi daima dervişleri ve misafirleriyle dolup taşan, geniş ve güzel bir evde kalırdı.

Bu ziyaretlerden birinde derviş olmak isteyen genç bir adam geldi. Şeyh Muzaffer Efendi onu kabul etti. Genç adam ertesi gün Şeyhi ziyarete geldi ve öğle yemeğine kaldı. Evde otuz ilâ kırk kişi vardı. Herkes yemek odasını terk etmeye hazırlanırken, ben genç adama beklemeyi ve herkesin çıkmasına izin vermeyi teklif ettim. Her şeyden önce en yeni derviş oydu ve önce kıdemlilerin çıkmasını beklemesi doğru olacaktı.

Herkes odadan çıktı. Çoğu bizim onların önce çıkmasını beklediğimizi fark etmedi bile. Sonunda, bizimle birlikte geriye yalnızca tarikatımızın en kıdemli

ikinci dervişi olan Kemal Baba kaldı. Daima en güzel âdâbı sergileyen, harika ve çok tatlı bir insandı. Nadiren konuşur; ama konuştuğu zaman daima kısa ve öz konuşurdu. Kemal Baba bizim önce çıkmamızı istedi. Ben ise ona saygı göstermek ve bizden önce çıkmasını sağlamaktan daha çok bir şey istemiyordum. Ancak bana izin vermedi. İkinci ya da üçüncü çıkan olabilecekken, o odadan en son çıkan olmakta ısrar ediyordu. Bu çok güçlü bir mesajdı ve ben bu mesajı defalarca almıştım. Kıdemli dervişler, tam tersi olması gerekirken, sürekli olarak bize, bizim onlara hizmet edebileceğimizden çok daha iyi hizmet ediyorlardı. Onlar harika âdâb -tevazu, bilinç, nezaket ve hizmet- modelleriydi.

Şeyh Muzaffer Efendi'nin evindeki bir başka öğle yemeğinde, genç erkek ve kadınların oturduğu bir masaya servis yapılmadığını fark ettim. Hepsi yeni derviş olan hizmet edenler, Şeyhin ve kıdemli dervişlerin masalarına hizmet etmeye yoğunlaşmışlardı. Gençler ise ihmal edilmişti. Tarikatın en kıdemli dervişi olan Şeyh Safer Efendi, hiçbir şey söylemeksizin kıdemli dervişlerin arasındaki yerinden kalktı ve gençlerin masasına oturdu. Hizmet edenler hemen ona ve masasındaki diğerlerine hizmet etmeye koştular. Bu onlara ders vermekten çok daha ideal bir âdâb öğretme yolu idi.

Yemek zamanı güzel âdâbı uygulamak için mükemmel bir fırsattır. Dervişler arasında iken, en iyi restoranlardan daha iyi hizmet edildiğini hissederim. Çünkü etrafımdaki herkes, kendi tabaklarına yemek koymaktan çok, etrafındakilere hizmet etmeye yoğunlaşır. Herhangi birinin bardağı boşaldığında, komşu dervişlerden birisi hemen suyu doldurur. Herhangi birinin ekmeği bittiğinde, yakındaki bir derviş ekmek sepetini uzatır. Birisi salatasını bitirdiğinde, hemen bir derviş salata çanağını uzatır. Ben de bunu yapmayı öğrendim ve ben etrafımdakilerin ihtiyaçlarına dikkat ederken daima tabağımın benim ihtiyaçlarıma dikkat eden etrafımdakiler tarafından doldurulduğunu gördüm.

Büyük Sûfilerin eşsiz tevazuû çok derinden etkileyebilir. Bir zamanlar bir Sûfî velisine vururken bastonu kırılan adama, ertesi gün velî yeni bir baston ve bir kâse bal getirir ve der ki: "Benim yüzümden bastonun kırıldı ve zarara uğradın. İşte sana eski bastonunun yerine yeni bir baston ve yemek için biraz bal". Adamın bu tavır karşısında neler hissetmiş olduğunu düşünebiliyor musunuz?

Güzel âdâbın özü aşağıdaki diyalogda yatmaktadır.

Bir derviş dedi ki: "Bütün Sûfî kardeşlerim benden daha iyidir."

"Bunu neden söyledin?" diye sordular.

"Çünkü hepsi beni kendilerinden daha değerli görüyorlar ve beni kendisinden daha iyi gören herkes, aslında benden daha iyidir!"

Hizmet

Hizmet etme fırsatı için minnettarlık duyarak başkalarına hizmet etmek güzel bir ahlâktır. Bir derviş, manevî yolun zaruri kısımlarından birinin hizmet olduğunu bilerek, hizmet fırsatları kollar.

Birkaç yıl önce bir Amerikalı derviş Türkiye'yi ziyaret ediyordu. Bütün boş zamanlarını da Şeyh Muzaffer Efendi'nin kitapçı dükkanında geçiriyordu. Bir çocuk elinde çaylarla dükkana girdiğinde, Amerikalı derviş hemen cüzdanını çıkarıp parasını ödedi. Öğle vakti geldiğinde de dükkana gelen yemeklerin parasını ödemek için fırladı. Üçüncü kez içeceklerin parasını ödemek için cüzdanına uzandığında, Şeyh Muzaffer Efendi onu azarladı: "Bugün bütün hizmet sevabını sen mi almak istiyorsun? Bencil olma; başkalarına da ödeme fırsatı ver!" Başkalarına hizmet etmek, Allah (c.c)'a hizmet etmek gibidir.

Allah (c.c) bize buyurmaktadır ki: "Bütün âlemlere sığmam, ancak bir mümin kulumun kalbine sığarım." Allah (c.c)'ın kullarından birine hizmet ettiğimizde, Allah (c.c)'a hizmet etmiş oluruz. Elbette hepimiz Allah (c.c)'ın kulları olarak anılmaya layık değiliz. Ancak genel prensip; yaradılana hizmet ettiğiniz zaman, Yaradan'a hizmet etmiş olacağınızdır. Samimi niyet hizmetimize anlam kazandıracaktır.

> Bir zamanlar, köylerinin ortasında büyüyen dev bir ağaca tapan ilkel bir kabilenin yakınındaki ormanda yaşayan dindar bir oduncu vardı. Günün birinde oduncu, kabilenin taptığı ağacı kesmeye karar verdi. Onlara, taptıkları şeyin yalnızca Allah (c.c)'ın yarattığı bir varlık olduğunu, bir ağaç yerine Allah (c.c)'a tapmaları gerektiğini göstermek istiyordu.
>
> Ormanda yürürken, önüne bir adam çıktı ve nereye gittiğini sordu. "Allah (c.c) rızası için, ormanda yaşayan kabilenin taptığı ağacı kesmeye gidiyorum." dedi.
>
> "Bu bir hata olur." diye uyardı adam.
>
> "Sen kim oluyorsun da bana ne yapmam gerektiğini söylüyorsun?" diye sordu oduncu.
>
> "Ben Şeytanım ve senin o ağacı kesmene izin vermeyeceğim."
>
> Oduncu çok öfkelendi. Şeytanı tuttuğu gibi yere devirdi ve baltayı boynuna dayadı.
>
> Şeytan dedi ki: "Hiç de makul davranmıyorsun. Kabile kutsal ağaçlarını kesmene asla izin vermeyecektir. Eğer tek bir balta bile vursan, muhtemelen seni öldüreceklerdir. Karın dul, çocukların yetim kalacak. Bunun yanında ağacı kessen ve oradan kaçabilsen bile, tapacak bir başka ağaç bulacaklar. Akıllı ol."

Şeytan genellikle akıl ve mantığın sesiyle konuşur. Hepimiz içimizde, doğru bildiğimize ve doğru olduğuna inanarak yaptığımıza karşı çıkan ikna edici bir bâtınî ses duyarız. İçimizde daima doğru olandan daha kolay olanı yapmak için nedenler bulan bir şey vardır.

Şeytan devam etti: "Seninle bir anlaşma yapalım. Ben senin yoksul, ama geniş bir aileye sahip dindar bir insan olduğunu biliyorum. Ayrıca başkalarına yardım etmeyi de seversin. Her sabah yatağının altına iki altın koyacağım. Kendini öldürüp, hiçbir şey başaramamak yerine, her gün iki altın kazanacaksın. Bu parayı ailenin ihtiyaçları için harcadığın gibi, yoksullara da yardım edebilirsin."

Oduncu kabul etti. Ertesi sabah kalktığında yatağının altında yepyeni iki altın buldu. Ailesi için yiyecek ve yeni giysiler aldı ve geri kalanı yoksullara dağıttı. Ertesi gün oduncu hiçbir şey bulamadı. Yatak odasının altını üstüne getirdi, ancak altınlar yoktu.

Şeytanın ihanetinden küplere binmiş halde, baltasını aldı ve yine o dev ağacı kesmek için yola koyuldu. Yine yoluna Şeytan çıktı. Gülümseyerek sordu: "Nereye gittiğini sanıyorsun?"

"Yalancı sahtekar! O ağacı kesmeye gidiyorum."

Şeytan oduncunun göğsüne tek parmağıyla dokundu. Oduncu bu dokunuşun gücüyle nefesi kesilmiş halde yere yığıldı. Sonra Şeytan parmağını oduncunun göğsüne bastırdı ve onu yere çiviledi. Şeytan dedi ki: "Beni öldürmek mi istiyorsun? İki gün önce beni öldürmek üzereydin. O ağaca dokunmayacağına söz ver; yoksa ben seni öldüreceğim."

Oduncu cevap verdi: "Ağaca hiçbir zarar vermeyeceğime söz veriyorum. Yalnız bana bir şeyi açıkla. İki gün önce seni kolaylıkla yenmiştim. Bu olağanüstü gücü bugün nereden buldun?"

Şeytan tekrar gülümsedi: "O gün o ağacı Allah (c.c) aşkına öldürmeye gidiyordun. Bu gün ise iki altın parçası için benimle savaşıyorsun!"

Oduncunun samimiyeti geçici idi ve Şeytan tarafından kolaylıkla bozuldu. Aslında motivasyonumuz çok sâfi olmamasına rağmen, kaç kez tam bir ihlâsla hareket ettiğimizi düşünerek kendimizi kandırdık?

### Kardeşlik

Şeyh bir ailenin reisi gibidir ve diğer dervişler ise erkek ve kız kardeşlerimiz. Dervişler arasındaki ilişkiler manevî gelişimimiz üzerinde büyük etkiye sahip olabilir. Bazen kardeşlerimizden çok şey öğrenebiliriz. Rumî manevî yoldaşlığın dönüştürücü etkilerini şöyle vurgulamaktadır:

Manevî mücadele fiilleri çok çeşitlidir. Önemlisi yüzlerini Allah (c.c)'a ve sırtlarını bu dünyaya dönen yoldaşlarda (ihvanlarda) kaynaşmaktır. Doğru yoldaşlarla oturmaktan daha güç bir manevî mücadele yoktur. Çünkü onların bakışı egoyu uzaklaştırır ve yok eder.[4]

Sûfî üstadı Gazalî'ye göre gerçek dostluk aşağıdaki sekiz sorumluluğu içerir:[5]

1. *Maddî Yardım:* Yoldaşlarına yiyecek, para ya da diğer ihtiyaçları için yardım et. Tasavvufun en büyük hedeflerinden birisi cömertliği geliştirmektir. İbn Arabî şöyle der: "Allah (c.c)'ın size verdiğini harcayın. Yoksul kalmaktan korkmayın. Hiçbir cömert insan yoktur ki, yoksulluk içinde ölsün."

   Gazalî, dervişler arasındaki üç derece paylaşımı birbirinden ayırmaktadır. En alt derece diğer dervişlere hizmetkârlara muamele ettiğiniz gibi muamele etmek, yani fazla malınızdan onların ihtiyaçlarını karşılamaktır. İkinci derece; diğer dervişleri kendinizle aynı düzeyde görmektir. Onlara malınızın ortağı gibi muamele etmek, sahip olduğunuz her şeyi eşit şekilde paylaşmaktır. Üçüncü derece ise; diğerlerini kendine tercih etmek ve onların ihtiyacını kendi ihtiyacının önüne koymaktır.

   Yukarıdaki cömertlik tanımlarını okurken, nefsinizin itirazlarına kulak verin. İçinizden bir ses "Nasıl bu kadar saçma derecede cömert olabilirsin?" ya da "Bu tür bir öğreti kesinlikle günümüzün modern toplumuna uygun değil!" gibi itirazlarda bulunabilir. Eminim ki, asırlardır dervişlerin nefsleri aynı itirazları yaptılar.
2. *Kişisel Destek:* "Eğer hasta iseler, onları ziyaret et; eğer meşgul iseler, onlara yardım et; eğer unutmuş iseler, onlara hatırlat."[6] Cömertlik, maddî yardım kadar duygusal desteği de içerir. Derviş olmak -kişiye, tarikatının geleneklerinin güveni ve derviş cemaatinin desteğini içeren- bir güvenlik ağına sahip olmaktır.

   Eski bir Sûfî deyişine göre; eğer bir dervişin karnı ağrıyorsa, bütün diğer dervişler karınlarında ağrı hissederler. Bunun aksi de doğrudur. Büyük şeyhlerden birisi buyuruyor ki: "Eğer bir başka dervişi bir lokma yiyecekle beslersem, onun tadını kendi damağımda hissederim."

---

4. Rumî. İçinde yeraldığı eser: W. Chittick, The Sufi Path of Love, (Albany: State University of New York Press, 1983), s.155.
5. Bu bölüm el-Gazalî, On the Duties of Brotherhood, çeviren M. Holland (Londra: Latimer, 1975).
6. El-Gazalî, a.g.e., s.33.

3. *Saygı:* Başkasının hatalarından -ne onlara ne de başkasına- yakınmayın. Uyulamayacağını bildiğiniz zaman öğüt vermeyin. Başkalarının hatasının ilerisine geçmek ve onların içindeki kutsallığı görüp saygı göstermek çoğu zaman güçtür. Bunu ne kadar çok yapabilirseniz, birbirinizi Allah (c.c) yolunda o kadar ileri götürebilirsiniz.
4. *Övgü ve İlgi:* Kardeşlerinizin iyi özelliklerini övün ve onlarla ilgilendiğinizi gösterin. Hepimiz övgü ve ilginin yüreklendirici gücüne ihtiyaç duyarız. Yol uzun ve cesaretin kırılması çok kolay. Dervişler arasında yoldaşlığın sıcaklığı tasavvufun başlangıcına kadar uzanır.

   Bir gün bir prens ava çıkmıştı. Birbirlerini gayet sıcak bir şekilde selâmlayıp, sonra da oturup yiyeceklerini paylaşan iki adam gördü. Bu adamların aralarındaki sıcak ilişkiden çok etkilenen prens, onlardan birini çağırdı ve arkadaşının kim olduğunu sordu. Adam: "Tanımıyorum." dedi. Prens şaşkınlıktan donup kaldı. "O zaman nasıl birbirinize karşı bu kadar yakınlık hissediyorsunuz?" diye sordu.

   Adam dedi ki: "Aynı yolun yolcularıyız."

   Bunun üzerine Prens: "Ben size bir mekân inşa ettireyim, orada buluşun" dedi ve dediğini yaptı. Böylece ilk Sûfi dergâhı doğdu.

5. *Affedicilik:* Başkalarının kusurlarını affedin. Buyrulmuştur ki, eğer başkalarını affederseniz, Allah (c.c) da sizi affeder. Affedici bir cemaat içinde kusurlarımızı yenmek çok daha kolaydır.
6. *Dua:* İhvanlarınızın (yoldaşlarınızın) iyiliği için, kendi iyiliğiniz için dua ettiğiniz gibi dua edin. Birbirimizi sevmeyi öğrenirken, Allah (c.c)'ı sevmeyi öğreniriz.
   Sûfi velî Hallâc-ı Mansur şöyle dua ederdi: "Ya Rab! Halkı affet, beni affetme. Onlara merhamet et, bana merhamet etme. Kendim için aracılık etmem ya da başıma geleceği kararlaştırılmış şeyler için sana dua etmem. Bana istediğini yap."
7. *Sadâkat:* Dostlukta sağlam olun, böylece size güvenenlerin güvenine lâyık olun. Sadâkat bu yola ilk giriş heyecanı içinde kolaydır. Gerçek başarı sadâkati ve dostluğu birbirimizin hatalarını görmeye başladığımızda da sürdürebilmektir.
8. *Rahatsızlığı Gideme:* İhvanlarınızı da kapsayan uygunsuz ya da güç durumlar yaratmayın. Başkalarına yük olmayın. Bütün ihtiyacımız olan şey; kendimiz için düşünmeyi terkedip, başkalarının ihtiyaçları ve şartlarını düşünmek ve hatta onların ihtiyaçlarını kendi ihtiyacımızın önüne koymaktır.

Eğer herkes bunu yaparsa, hatika, inanılmaz derecede duyarlı ve destekleyici bir grup atmosferi doğar.

Sûfiler başkalarının hakkına riayet etmede son derece titizdir. Bu dervişler arasında sevgi ve güven atmosferinin doğmasını sağlar.

Hz. Peygamber'in damadı Hz. Ali sıcak bir günde bir grup dostuyla beraber yürüyordu. Yakın dostlarından birinin bağının yanından geçerken, beraberindekilerden birisi ağaçların gölgesi altında biraz dinlenmeyi önerdi. "Yapamam;" dedi Hz. Ali, "dostum benden bir miktar para ödünç aldı ve onun, bana borçlu olmasından dolayı onun bağında gölgelenme hakkım olduğunu düşündüğümü sanmasını istemem."

Şeyhin birisi kardeşliğin önemini şu şekilde izah etmektedir:

Eğer Allah (c.c)'a yakın olmak istiyorsan, Hakk'ı mutlaka başkalarının kalplerinde ara. Herkes için iyi konuş; ister orada hazır olsun, isterse olmasın. Eğer, tıpkı güneş gibi, başkalarına rehberlik eden bir ışık olmak istiyorsan, herkese aynı yüzü göstermelisin. Tek bir kalbe mutluluk vermek, bir çok mabed inşa etmekten daha iyidir. Bir ruhu nezaketle köle yapmak, bin köleyi hür bırakmaktan daha değerlidir.[7]

Cüneyd-i Bağdadî'ye bir adam dedi ki: "Bu günlerde gerçek dost zor bulunuyor. Allah (c.c) yolunda bir dostu nereden bulacağım?" Cüneyd şöyle buyurdu: "Eğer seninle ilgilenecek ve senin yükünü kaldıracak bir dost istiyorsan, bunlar çok az ve uzaktadır. Ancak eğer Allah (c.c) yolunda, yüküne katlanacağın ve ıstırabını yükleneceğin bir dost istiyorsan, o zaman sana bir çoğunu tanıştırabilirim."[8]

### Allah (c.c)'ı Zikretmek

Önemli Sûfî uygulamalarından birisi de zikirdir. Bu pratiğin tam adı *Zikrullah* (Allah (c.c)'ı zikretmek)'tır. Zikrin önemini şu hadiste görüyoruz: "Cennet ahalisi tek bir şeyden pişmanlık duyacaklar: Allah (c.c)'ı zikretmeden geçirdikleri saatten."

Zikrin dört temel anlamı vardır.[9] Birincisi; sürekli Allah (c.c)'ı akılda bulundurmaya çalışmaktır. Bu anlamda gafletin zıddıdır. İbadet de bir zikirdir. İbadet ederken, Allah (c.c)'ın huzuruna davet olunuruz. Zihnimizi ibadete yoğunlaştırmaya ve Allah (c.c)'ın huzurunu hissetmeye çalışınız.

---

7. Ebu Said, içinde yer aldığı eser: Fadiman ve Frager, a.g.e., s.212.
8. El-Gazalî, içinde yer aldığı eser: Fadiman ve Frager, a.g.e., s.61.
9. El-Gazali, Invocations and Supplications (Cambridge, İngiltere: Islâmic Text Society, 1990).

İkincisi; zikir mistik bir formül ya da ilâhî bir ismin tekrarı ya da duadır. (Duanın şekli ve uygulaması için talimat ve izin verilmesi ya da bu aşamaya gelinmiş olması gerektiği gibi, duada samimi niyet, uyanık olma ve konsantrasyon da şarttır.) Bu dilin zikridir.

Üçüncüsü; zikir, içinde Allah (c.c) bilincinin ve Allah (c.c)'ı memnun etmeme korkusunun bize egemen olduğu geçici bir bâtınî hâldir. En azından o an için, dünyevî bütün kaygılardan tamamen sıyrılırız. Bu kalbin zikridir.[10]

Dördüncüsü; zikir istikrarlı bir bâtınî durum (makam)dur. Bu makamda dua ve dikkat sürekli hale gelir. Sürekli bâtınî dua makamına ulaşırız. Bu ruhun zikridir.[11] Bir Sûfî velîsinin ifadesiyle: "Bundan önce tek kalp ancak binlerce düşünce vardı. Şimdi ise hepsi tek şeye indirgendi: La ilâhe illallah."

Benim takip ettiğim manevi yolda, dervişler zikir âyinini hep birlikte ifa etmek için haftalık olarak toplanırlar. Bu seremonide özgün Sûfî müziğiyle Allah (c.c)'ın isimlerini tekrar ederek, Allah (c.c)'a yakarırız. Cenab-ı Hakk'ın Kur'ân'da sayılan doksandokuz ismi vardır. Bunlar ayrıca kutsal sıfatlar olarak da adlandırılır ve Rahîm, Kayyûm, Hayy, Selâm, Kadîr, Celîl ve Muktedîr isimlerini de içerir. Her bir Sûfî tarikatına, rüya ve ilham yoluyla, bu isimlerden bazılarını kullanma hakkı verilmiştir. Allah (c.c)'ın sıfatlarını anarken, ayrıca içimizdeki kutsalı da hatırlarız.

Zikir âyininde, nefes, ses ve hareket birliği ararız. Dervişler arasındaki birlik, bizi Vâhid olan Allah (c.c)'a daha çok yaklaştırır. İdeal olanı, hepimizin tek bir dervişmiş gibi hareket etmesi, tek bir derviş gibi zikretmesi ve tek bir derviş nefes alıyor gibi nefes almasıdır. Seremoni bizi günlük yaşamın olağan kaygılarından uzaklaştırmak, Allah (c.c)'ın huzurunu kalplerimizde hissedeceğimiz bir başka hâle bizi taşımak üzere tasarlanmıştır.

Zikir derinleşen bir süreçtir. Dilden kalbe, kalpten ruha yükselir. Arapça'da *zikr* terimi hem "tekrarlama" hem de "anma" anlamına gelir. Dilin zikri başlangıçtır ve genellikle yalnızca mekânik bir tekrardan ibarettir. Sözlerin anlamı ve gücü içimize işlemeye başladığında, kalbimiz mutlulukla, Allah (c.c) arzusuyla ve diğer manevî duygularla dolar. Bizim Allah (c.c) arzumuz ayrıca Allah (c.c)'ın içimizdeki varlığının işaretidir. Bu arzu, ruhun zikrine dönüşür. Halvetî-Cerrahî tarikatının kurucusu gerçek zikrin, Allah (c.c)'ı bir an bile unutmamak olduğunu vurgulamaktadır. Kadim bir Sûfî deyişine göre: "Başlangıçta sanki zikir yapıyormuş gibi hareket edersiniz. Sonra siz zikir çekersiniz. Sonunda da zikir sizi çeker."

10. El-Gazalî kalp ile bir bütün olarak manevî kalbi kastetmektedir. Temel olarak sadr, batın-ı kalp ya da lübbü'l-lüb'ten çok kalbe atıfta bulunmaktadır.

11. El-Gazalî ruh ile gizli ruhu kasdetmektedir.

Şeyh Muzaffer Efendi zikir âyininin yaratılışı özetlediğini öğretmiştir:[12]

> Zikir evrenin yaratılışının sembolüdür. Başlangıçta mevcudat, Allah (c.c)'ın İlâhî Nurdan yarattığı bir nur idi... Yaratılışın bu birinci yönü mevcudatta bulunan bütün bilgi ve akılı içerir. Bu nedenle biz zikirde ilk olarak Hz. Muhammed'in doğumu ve yaşamını kutlayan duaları zikrederiz.
>
> Allah (c.c), Hz. Âdem'i yarattı ve Âdem'in ruhunu bedenine üfledi ve böylece kişinin ruhu içinde bir evrensel, ilâhi ruh kıvılcımı, sır-ül esrar gizlendi. Allah (c.c), Hz. Adem'in kalbini çalıştırdı ve kalp mevcudatla aynı ritim içinde atmaya başladı ve sonra Allah (c.c), Hz. Adem'e ses verdi ve Adem Allah (c.c)'ı ve mevcudatı öven sözler söyledi.
>
> Bu bütün müziğin özüdür ve Tasavvufun hâlâ süren kudsî müziğinin esasıdır...

Şeyh ayrıca şunları açıklamıştı:

> Söylediğimiz ilâhiler evrenin bütün sırlarını içermektedir. Müzik, ruhlar âleminde Allah (c.c)'ın sesini işitmiş bulunan ruhun coşkusudur. Evrene gelecek ruhların ve gelmiş bulunan ruhların teyididir.
>
> Müzikten bu kadar etkilenmemizin nedeni; bizim kökümüzle bağlantımızı ve Ruhlar âleminde geçirdiğimiz zamanı hatırlamaya yardım etmesidir.
>
> Geleneksel Halvetî-Cerrahî zikir âyini, dervişlerin şeyhlerini -başlarını eğerek- selâmlamalarıyla başlar. Şeyh ve dervişler daire halinde koyun postlarına otururlar ve eğilerek yeri öper. Sonra şeyh geleneksel açış duasını yapar.
>
> Daire halinde oturma, birliğin sembolüdür. Dervişler şeyhlerinin açış duasına katılırlar. Allah (c.c)'ın şefkat ve merhametine sığınır, Hz. Peygamber'in şefaati için dua eder ve Hz. Muhammed'e sadakat ve selâmlarını iletirler. Sonra dervişler niyetlerini ilan eder; sınırlı benliklerini terk etmeye ant içerler.
>
> Yaratılışın ilk eylemi o ilk nurun anılmasıdır. Bu nur, La ilâhe illallah nidalarıyla yayılmaktadır. Bu zikir âyininde bizim ilk zikrettiğimiz kudsî ibaredir. Dervişler hep beraber zikre başlarlar: "La ilâhe illallah"...
>
> Zikir bu noktada bir an durur. Dervişler Kur'ân'ı ya da Hz. Muhammed'i öven bir na'atı dinlerken hareketsiz otururlar. Allah (c.c)'ın Sözü, Kutsal Kur'ân o Nurdan sonra varlık âlemine girer. Kur'an hem Allah (c.c)'ın ilk sözü hem de kutsal kitapların son vahyedilenidir.

12. Zikir hakkındaki aşağıdaki bölüm ve şeyh ve derviş hakkındaki bölüm çeşitli söylemlerden alınmıştır. Yararlanılan materyalin büyük bir kısmı Şeyh Muzaffer Efendi Ozak tarafından Kaliforniya, Menlo Park'ta bulunan Institute of Transpersonal Psychology'de, 16 Mart 1981 tarihinde yapılan yayınlanmış bir konuşmadan derlenmiştir.

Fiziki evrenin yaratılmasından önce, Allah (c.c) Ruhlar âlemini yarattı... Sonra bedenler yaratıldı ve sonra ruhlar bedenlere girdi. Ruhlar kendilerini bedenleşmiş bulduklarında, "Allah (c.c), Allah (c.c), Allah (c.c)" nidalarıyla Allah (c.c)'ı zikretmeye başladılar.

Bir sonraki zikir ilâhî sıfat olan Hû'dur. Arapçadaki anlamı "O" dur. Her türlü sıfattan uzak olarak Allah (c.c)'ı ifade eder. Bu ismin tekrarının anlamı: "Yalnızca Sen varsın; yalnızca Sen varsın; yalnızca Sen, yalnızca Sen." Her bir insan nefsi bu ismi tekrarlar. Bütün mevcudat bu isimle titrer ve her bir atom bu zikri söyler.

Daha sonra, bu âlemdeki her şey maddileşir ve dervişler ayağa kalkar. İlâhî ruh içlerine girdiği zaman bütün bedenlerin birbirlerinden ayrıldıkları gibi, ayağa kalkar ve elele tutuşuruz. Bu yaratılıştaki kesret içinde vahdeti sembolize eder.

Kişinin kutsala kavuşmasının coşkusuyla, dervişler sallanmaya ve dönmeye başlarlar. Bütün evrendeki her şey kendi etrafında döndüğü gibi, biz de dönmeye başlarız.

Dervişler el ele bir daire oluştururlar. Bu bireysel kimliklerin yok edildiğinin işaretidir. Daire yavaş yavaş saat yönünde dönmeye, kalplerimiz yönünde, Allah (c.c)'ı kalbimize yerleştirmeyi sembolize edecek şekilde, hareket etmeye başlar. Davulun ve geleneksel ilahilerin ve şiirlerin eşliğinde ilâhî isimleri zikrederiz...

Daha sonra İlâhî isim olan Hayy (daima hayat sahibi) zikre dahil edilir. Dervişler dairesi şeyhin etrafında döner... Zikrin sonunda dervişlerin sesleri Hû isminde bir kez daha birleşir ve bu tek arzumuzun Allah (c.c), ama yalnızca Allah (c.c) olduğunun işaretidir.

Genel olarak, zikir âyini mânâ âleminden maddî âleme, oradan tekrar mânâ âlemine hareketi sembolize eder. Nefes zikrin önemli bir parçasıdır...

Dervişler "La ilâhe illallah" dedikçe, başımızı sağdan sola çeviririz. La inkârdır. Sağa tabiata, etrafımızdaki dünyaya "hiçbir şey yok" diyerek döneriz; "illallah" (Allah (c.c)'tan başka) derken başımızı aşağıya ve sola çeviririz...

İlk olarak La diyerek temizleniriz: "Hiçbir şey yoktur." Her şeyi fırlatır atarız... Sağa dönüşteki la ilâhe ile sembolize edilen bütün mevcudatın inkârı, kalbin temizlenmesidir. Sonra illallah diyerek Allah (c.c) hakikatini kalbinize yerleştirirsiz; çünkü âlemlere, yerlere ve göklere sığmayan Allah (c.c), insan kalbine sığar...

İster canlı isterse -görünüşte- cansız olsun, bütün mevcudat Allah (c.c)'ı zikreder.... Hayy ismini zikrettiğimizde, canlı olduğu görülebilen mevcudatı temsil ederiz. Sonra Hayy ritmik bir nefes haline gelerek, canlı olmasına rağmen bizim duyularımızın ötesinde bulunan eşyayı temsil etmeye başlar. Nefes alma maddenin öze

dönüşmesi, nefes verme ise Hayy'ın ta kendisidir. Allah (c.c)'ı inkâr eden, yaratılanına küfredenler bile, nefes alma fiili yoluyla Allah (c.c)'ı zikretmektedirler.

Bir derviş NASA'da konuk olarak bulunuyordu. Ona atomaltı parçacıkların seslerini kaydedebilen cihazlar gösterdiler. Bir atomun elektronları çekirdeğin etrafında saniyede birkaç yüz bin defa dönüyordu. Tıpkı dervişlerin zikirde döndükleri gibi dönüyorlar ve onlar da ses çıkarıyorlardı. Dönerken *Hû* diyorlar. Aynı şekilde yeryüzü de hem kendi etrafında hem de güneşin etrafında döner ve dönerken o da *"Hû"* der. Evrendeki bütün eşya, kendi lisanıyla Allah (c.c)'ı zikreder. Kulakları açık olanlar bu sesleri duyabilirler.

İlk Sûfî Hz. Adem idi.[13] Allah (c.c) ona bütün Esmâyı öğretti. Zikirde bizler Esmâ-ül Hüsnâ'nın tam bir tablosunu çiziyor ve evrenin yaratılışının, gelişiminin, kıyametinin ve yıkılışının ve nihaî vuslatın izini sürüyoruz.

Zikrin müziği Yaratılışın müziğini sembolize eder. Bu müzik Cennet-ül Adn (Aden Cenneti)''da düşen yaprakların sesidir.

Yıllar önce İstanbul'un şeyhlerinden birisi dervişlerini dergâhı için çiçek toplamaya gönderdi. Hepsi büyük çiçek buketleriyle döndüler. Yalnızca bir derviş sadece solmuş bir çiçekle döndü. Neden güzel çiçekler getirmediği sorulduğunda: "Bütün çiçeklerin Rabbimi zikretmekle meşgul olduklarını gördüm. Onların süregelen ibadetlerini nasıl bozabilirdim? Aramaya devam ettim ve sonunda zikrini tamamlamış bir tek çiçek buldum ve o da bu çiçekti." Bu derviş dergâhın bir sonraki şeyhi oldu.

Dervişler bin yıldır dönmekte ve "Hû" çekmektedir. Ancak şimdi yirminci yüzyılın ikinci yarısında atomaltı fiziğini geliştirdik ve fark ettik ki, elektronlar ve diğer atomaltı parçacıklar da, tıpkı gezegenler, güneş sistemleri ve bütün galaksiler gibi, bir merkezin etrafında dönmektedirler. Geleneksel Sûfî hareketlerinde bir enerji alışverişi vardır. Genel olarak eylemlerimizin enerji tükettiğini düşünürüz; halbuki bu gibi manevî aktiviteler de biz aslında manevî enerjilerimizi doldururuz.

Sûfî geleneğinde dönen dervişlerin yaptığı zikre *semâ* adı verilir ve hareketlerinin adı da "dönüş"tür. Semâ, yediyüzyıl önce büyük Sûfî şairi ve velisi Mevlânâ Celâleddin Rumî tarafından kurulan Mevlevî Tarikatında resmî bir âyindir. Oğlu Sultan Veled babasının doğal hareketlerine dayalı bu seremoniyi oluşturdu ve

13. M. Ozak, Journey to the Lord of Power, kaydedilmiş konuşma notları (New York: Inner Traditions).

Hz. Adem ile Hz. Havva'nın bu dünyaya gönderilmeden önce yaşadıkları Cennet tabakası.

ilk Mevlevî dervişleri (semâzen) doğdu. Hareket kadar müzik de semânın esas unsurlarındandır. Semâyı resmî âyin olarak kullanan başka tarikatlar da vardır.

> Hz. Peygamber bütün ashâbından, dinleri ve cemaatlerinin iyiliği için verebilecekleri her şeyi vermelerini istediğinde, Ebu Bekir sahibi olduğu her şeyi verdi. O ve karısı yalnızca uzun bir elbise bıraktılar. Onunla zaman zaman dışarı çıkıp alış veriş yapabiliyor ya da ticarî işlerini yürütebiliyorlardı. Bu nedenledir ki Hz. Ebu Bekir ibadet için camiye gidemiyordu.
>
> Bir sabah namazı vakti Hz. Peygamber namaza çağırmak üzere Hz. Ebu Bekir'e birini gönderdi. Tek giysiyi karısı giyindiğinden Hz. Ebu Bekir, gelen şahıs çıplaklığını görmemesi için gizlendi. Hz. Peygamberin bizzat onu namaza çağırdığını öğrendiğinde, Hz. Ebu Bekir, gitmekten başka seçeneği olmadığını biliyordu. Yaprak topladı ve onları kendisini örtecek bir giysi halinde ördü.
>
> Hz. Peygamber camide beklerken, Hz. Cebrail'in tamamen yapraklardan örülmüş tuhaf bir giysi giyinmiş halde geldiğini gördü. Neden bu kadar tuhaf giyindiğini sorduğunda, Hz. Cebrail şöyle cevap verdi: "Allah (c.c) göklerdeki bütün meleklere Hz. Ebu Bekir'in şerefine böyle giyinmelerini emretti." Sonra Hz. Muhammed'e bütün olanları anlattı. Hz. Peygamber Hz. Ebu Bekir'i gördüğünde çağırdı: "Rabbin senden memnun, sen Rabbinden memnun musun?" buyurdu. Hz. Ebu Bekir bu harika haber karşısında sevincinden vecd ile ağladı.

Bir nedene sahip olmadan bile mutluyum.

Göklerden önce ışık doluyum
Güneş ya da ayı selâmlayabilirim.

Sevgili ihvanlarım!
Allah (c.c) aşkına düştük
Hem de nasıl, ne zamandır.

Şimdi Hafız ne yapabilir
Ebedî Rakstan başka?[14]

Zikir uygulaması günümüzde Allah (c.c) aşkı ve Allah (c.c)'ın huzurundan duyulan coşku duygusunu yansıtmaktadır. Hak aşıklarının hepsi Allah (c.c)'ın

14. Hâfız, I Hear God Laughing: Renderings of Hâfız, çeviren D. Ladinsky (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.141.

onlardan memnun olduğunu hissetmişler; bu coşku ya da cezbe ile kendilerinden geçmişlerdir. Her bir zikir âyini farklı bir velî tarafından o velînin Allah (c.c)'ın huzuruna dair derin duygusuna göre gelişir ve şekil kazanır. Bu manevî dereceye ulaşamamış olan dervişler, kendi içlerinde bu duygunun gelişmesi için sürekli pratik yaparlar. Bazı dervişler kendiliğinden döner ya da hareket eder; bazıları Allah (c.c)'ın adını haykırır ya da zikreder. Her ne kadar âyin katı kurallar içinde başlarsa da, belli bir noktaya geldiğinde hiçbir şekil, hiçbir kontrol kalmaz.

Halvetî-Cerrahî zikir âyininde, birbirimizin farkında ve dikkatimiz şeyhimize odaklanmış olarak kalmaya gayret ederiz. Yerde sabit ve o ana konsantre olmaya çabalarız. Paradoksal olarak, yerde sabit kalma çabalarımıza rağmen yine de Allah (c.c)'a cezbe halinde yaklaşma niyeti sergileyerek, zikirle kendimizden "geçeriz". Âyinin amacı bedenlerimizi ve maddî olan her şeyi terk etmektir. O zaman, o halde iken olağanüstü görünen şeyler mümkün olur.

Temas sporlarında da bu konsantrasyona benzerlikler görürüz. Oyunun ortasında yumruk ya da tekme alabiliriz ve fark etmeyebiliriz: Eylem içinde kendimizi kaybederiz; Ancak oyun bittiğinde, bütün yaralanmalar ve ağrıların acısını hissetmeye başlarız. Çok daha derin anlamda, kendimizi Allah (c.c)'ta kaybederiz ve bedenlerimizi hissetmeyiz. Gerçek zikirde, Allah (c.c)'ın huzuruna taşınırız ve günlük bilinç düzeyimizi tamamen terk ederiz.

Bütün tarikatlar yalnızca iki temel zikir âyini türünü uygularlar: Oturarak ya da ayakta durarak. Oturarak zikrin basit biçimi daima aynıdır. Dervişler şeyhlerinin etrafında bir daire oluştururlar. Bazı tarikatlar yalnızca otururak zikir yaparken, bazıları hem otururak hem de ayakta durarak zikreder.

Daire halinde döndüğümüzde, sola doğru hareket ederek başlarız. Çünkü kalp sol taraftadır. Meleklerin de Allah (c.c)'ın tahtı etrafında sola yönelerek döndükleri bildirilmektedir.

İlahi söyleyip zikir çektiğimizde, zemin yavaş yavaş yükselir, sonra alçalır. Buna perdenin kalkması denir. Perdeleri tek tek kaldırırız, böylece Allah (c.c) ile aramızda olan her şey yok olur. İdeal olanı; sürekli zikir halini kazanmaktır. Şair Kebir şöyle der: "Allah (c.c)'ın adını zikretmeyen nefes, boşa gitmiştir."

> Kaab, Asr-ı Saadet'te en ünlü Arap şairlerinden birisiydi. Kur'ân'ın şiirsel güzelliğini kıskanıyor ve İslâm öğretisinden hoşlanmıyordu. Hâlâ sülâlesinin tapındığı putlara tapınıyordu. Kaab, şiire ve edebiyata büyük değer veren bir kültüre sahip Arabistan'ın her yerinde tanınan ünlü bir şairdi.
>
> Müslüman olan kardeşini ziyaret etmek için Medine'ye gitti. Kardeşi onu camiye gidip, bir köşede otururak Hz. Muhammed'i bizzat dinlemeye ikna etti. Kaab,

Hz. Peygambe'in sesini işittiği ve gözleri Hz. Muhammed'in gözleriyle buluştuğu anda aşka geldi. O anda doğaçlama olarak çok güzel bir şiiri okumaya başladı. Bu şiir Kaab'ın yeni bulduğu Allah (c.c) ve Allah (c.c)'ın elçisine duyduğu sevgi ile doluydu.

Daha sonra da kaftanını Kaab'a hediye etti.[15]

Hz. Peygamber'in sağ avucu göğe ve sol avucu ise yere dönüktü. Bu duruş sağ eliyle ilâhî ilham ve rahmeti alıp, sol eliyle bunları öğretmesi ve yaymasını sembolize ediyordu. Günümüzde Mevlevî dervişleri de aynı el pozisyonunu kullanırlar. Böylelikle dervişler Allah (c.c)'tan aldıklarını insanlara verirler.

(Her insan bu iki özelliğe, alma ve verme yeteneğine, aynı anda hem mürşid hem de mürid olma hâline sahiptir.) Bir derviş daima bir müriddir (talebedir); kalbi daima öğrenme ve gelişime açıktır. Ayrıca dervişler öğrendiklerini öğretmeye de istekli olmalıdır. Sağ el müridi, sol el ise mürşidi sembolize eder. Hem öğrenme hem de öğretme, ancak sevgi ile mümkündür. Çok iyi öğrenmek için, dersinizi sevmeniz gerekir. Dünyada bir şey öğretirken ya da başka bir şey yaparken, yaptığınızı sevdiğiniz ölçüde başarılı olursunuz.

Bütün peygamberler Allah (c.c)'tan öğrendikleri zaman talebeydiler. Allah (c.c)'ın hakikatlerini diğer insanlara öğretirken de rehber oldular. Aynısı bizim için de geçerlidir. Öğrenmek ve öğrendiklerimizi başkalarına öğretmek zorundayız. Bir çok insan resmî ya da bilinçli bir biçimde öğretmez; ancak örnek olma yoluyla öğretir. Öğrenen ve öğrendiklerini yaşayanlar bu yolla rehberlik yaparlar.

### Rabıta-i Mevt (Ölümü Hatırlama)

Hz. Peygamber yaşamının sonunun yaklaştığını anladığında, en yakın sahabelerine bunu bildirdi. Sahabeler aşırı derecede üzüldüler; bir çoğu onun irşadı ve öncülüğü olmadan devam edemeyeceklerini hissettiler. Hz. Peygamber onları şu sözleriyle teselli etti: "Geriye iki mürşid bırakıyorum. Birisi konuşan mürşiddir, diğeri ise suskun." Sahabeler bu iki mürşidin kimliği konusunda spekülasyon yaparken, Hz. Peygamber şöyle devam etti: "Konuşan mürşid Kur'ân'dır, sessiz mürşid ise ölüm."

Ölümü düşünmek bizi eski alışkanlıklarımız ve yaklaşımlarımızdan kurtaracak güçlü bir araç olabilir. Ölümümüz hakkında düşünmek, şimdiki anımızın daha fazla idrakine varma eksersizi ve kişisel gelişim sürecini başlatmanın bir yoludur.

15. Şeyh Mehmet Selim'den.

Birkaç yıl önce, İstanbul'daki büyük bir hastanede iki hastaya ameliyat günü verilmişti. Birisi apandisiti bulunan genç bir adam, diğeri ise kanserli yaşlı bir adamdı. Aynı cerrah ikisini de ameliyat etti. Apandisit ameliyatı çok kolaydı ve çabucak bitti. Doktor kanserli adamın vücudunu açtığı zaman, kanserin her yere yayıldığını, bu nedenle ameliyatın bir yarar olmayacağını gördü. Yalnızca kesiği kapatmakla yetindi.

Doktor genç adamın muhtemelen daha yaşayan uzun yılları olduğunu, yaşlı adamın ise çok az ömrü kaldığını düşündü. O gece genç adam öldü. Yaşlı adam ise birkaç gün içinde hastaneden taburcu oldu. Aylar sonra, bahçesinden topladığı taze meyve ve sebzelerle, gayet sağlıklı bir görünüş içinde doktoru ziyarete geldi.

Ne kadar ömrümüz kaldığını bilmiyoruz. Çok güçlü ve sağlıklı olduğumuzu, daha yaşayacak uzun yıllarımız bulunduğunu düşünebiliriz; ancak unutmamalıyız ki ölüm her an gelebilir. Öyleyse kanser gibi çok ciddî bir hastalığımız olsa bile, unutmamalıyız ki eğer Allah (c.c) dilerse, çok uzun yıllar yaşayabiliriz.

Ölüme yönelik iki yaklaşım geliştirmeye ihtiyacımız var. Birincisi; ölüm kaçınılmazdır. Eğer bunu hatırlarsak, daha bilinçli ve sorumluluk duygusu içinde bir yaşam sürdürüz. İkinci yaklaşım ise; vaktimizin ne zaman geleceğini bilmiyoruz. Bir saniye sonra olabileceği gibi, yıllar sonra da olabilir. Bunu biz bilmiyoruz ve hiçbir garantimiz yok.

Şeyh Muzaffer Efendi New York'u ziyaret ederken, genç bir kadın ona: "Sen ve Türk dervişler ziyarete geldiğinde çok etkileniyorum ve bu zamanlarda Allah (c.c)'ın gerçek olduğunu, dualarımız ve manevî çabalarımızın yaşamımızdaki en önemli şey olduğunu biliyorum. Ancak siz ayrıldığınızda, dünya yavaş yavaş geri geliyor ve bütün öğrettikleriniz gerçek dışı görünmeye başlıyor. Allah (c.c) sevgimi nasıl koruyabilirim ve siz gittiğiniz zaman dünyanın beni meşgul etmesini nasıl engelleyebilirim?"

Şeyh Muzaffer Efendi güldü ve dedi ki: "Benden güç bir şey istemediğine sevindim! Senin dünyaya düşkünlüğünün ilacı ölümü hatırlamaktır. Bir zamanlar, Hz. Peygamber'in manevî bakımdan en fazla tekamül etmiş sahabelerinden birisi olan Ebu Derda'ya bir adam geldi ve ona benzer bir soru sordu. Ebu Derda, o adama hastanede ölüm döşeğinde olanları ve mezarlıkları ziyaret etmesini, cenaze törenlerine katılmasını tavsiye etti. Sen de aynısını yapmalısın.

Hastaneyi ziyaret ettiğinde, kendini o yatakta gör ve kendine günün birinde o yatağa düşeceğini ve bir daha asla çıkamayacağını hatırlat. Bir cenaze törenine katıldığın zaman, kendini o tabutun içinde gör ve günün birinde kaçınılmaz olarak senin için de bir cenaze merasimi yapılacağını düşün. Mezarlığı ziyaret

ettiğinde, kendi mezar taşını hayal et ve bil ki senin mezarın bedeninin son istirahat yeri olacak."

## EKSERSİZLER: Temel Sûfî Pratikleri

### Oruç

Tasavvufta, geleneksel oruç ibadeti yiyecek, içecek ve cinsel ilişkiden -tanyeri ağarmasından gün batımına kadar- uzak kalarak eda edilir. Bu ibadeti bir hafta süreyle deneyin. Her gün imsak vaktinden bir saat önce sahur yemeği için kalkın. Bir ya da iki bardak su veya meyve suyu içmeyi ve bir miktar protein almayı unutmayın (Ben şahsen çiftlik peyniri ya da protein tozunu meyve suyu ile almayı tercih ediyorum.). Bu, orucu kolaylaştırır.

Yemeyi imsaktan en az on beş dakika önce bitirdiğinizde dişlerinizi fırçalayıp Allah (c.c) rızası için gelen günün orucuna niyet ediniz. Gün boyu ne zaman açlık ya da susuzluk hissetseniz, Allah (c.c) rızası için oruç tuttuğunuzu; kendinizi disipline etmek, kilo vermek ya da başka bir dünyevî gerekçe ile değil, yalnızca Allah (c.c)'ı memnun etmek için oruç tuttuğunuzu hatırlayın. Bu oruç bizi, yeme ihtiyacı olmayan meleklere de yakınlaştırır.

Gün batımında orucunuzu açın, eğer mümkünse başkalarını da doyurun ya da başkalarıyla birlikte yemek yiyin. Allah (c.c)'a en yakın olduğunuz anın, ilk lokmayı aldığınız an olduğu bildirilmiştir. Eğer düşük kan şekeri ya da benzeri bir rahatsızlığınız varsa, bir doktora danışmadan oruç tutmayın. Eğer çok kötü bir baş ağrısı ya da oruca karşı başka bir güçlü reaksiyon oluşursa, oruç tutmayı bırakın.

### Halvet (İnziva)

Halveti evinizde, tatildeki bir arkadaşınızın evinde ve hatta bir motel ya da otel odasında yapabilirsiniz. Telefon ve TV'nin fişini prizden çekin. Kitapları, dergileri ya da diğer dikkat dağıtıcı şeyleri uzaklaştırın. Perdeleri kapatın ya da dışarıyı göremeyeceğiniz şekilde bir şeyle örtün. Aynaları da kapatın, böylece kendi görüntünüzle de ilginiz dağılmasın.

Halvete başlamak için, kendinizi resmen odanızda izole edin. (Enerjilerinizin ve bilincinizin yalnızca halvet yerinde kontrol altında ve yoğunlaşmış halde olmasını sağlayın.) Dua edin ve halvet için niyet edin. Halvetin sonunda, niyetinizi gerçekleştirebildiğiniz için ve halvetin verdiği manevî rahmeti günlük yaşamınıza taşıyabilmeniz için dua ederek, halvetinize son verin.

Her sabah duş alın ve Allah (c.c)'tan sizin içinizi ve dışınızı temizlemesi için yardım isteyin. Gün doğumundan gün batımına kadar çok hafif şeyler yiyin ya

da oruç tutun. Yemeklerin çok fazla vaktinizi ve enerjinizi almasına izin vermeyin.

Halveti yirmi dört saat kadar kısa bir süre için de yapabilirsiniz; ancak tercih edileni üç ya da dört gündür. Dua edebilir, hareketsiz oturabilir, yaşamınız üzerine tefekkür edebilir ya da ilâhî aşkın çeşitli yönleri üzerine murâkabede (meditasyon) bulunabilirsiniz. Kur'ân'ı ya da büyük bir velînin eserlerini okuyabilirsiniz; ancak okumanın bütün zamanınızı almasına izin vermeyin; on ya da on beş dakika okuyun, sonra en az otuz dakika ya da bir saat okuduklarınız hakkında tefekkür edin.

Halvetin özü; siz gittikçe daha fazla sessizleşirken içinizin de hareketsiz hale gelmesidir. Yavaşlayın ve aklınızın dünyevî sesler ya da görüntülerle meşgul olması yerine yalnızca Allah (c.c)'a odaklanmasını sağlayın. Bir velînin ifadesiyle; "Bırak herşey gitsin ve izin ver Allah (c.c) gelsin".

### Namaz

Farz namaz tasavvufun temellerinden birisidir. Günümüzde kıldığımız namazın şekli Hz. Peygamber'in kendisinin kıldığı şekildir.

Namaz, müminin miracı olarak adlandırılmıştır. Mirac terimi Hz. Peygamber'in en derin tecrübesini, yedi gökten geçerek doğrudan Cenab-ı Hak'la konuştuğu tecrübeyi ifade etmektedir. Bizim için farz namaz Allah (c.c)'ın huzurunu hissetme fırsatı sağlamaktadır.

### Abdest

Haricî temizlik namazın şartlarındandır. Sûfîler için haricî temizlik bir metafordur ve ayrıca bâtınî temizliğe yardım eder.

Abdestle birlikte, ellerinizi yıkarken, Allah (c.c)'a ellerinizi, Allah (c.c)'ın mevcudatına hizmet etmek için temiz, saf araçlar yapması için dua edin. Ellerinizin yalnızca hakkı olarak size ait olanı almak için uzanmasını sağlayın.

Ağzınızı yıkarken, ağzınızı dedikodu, zararlı sözler ya da yalanlar için değil, Allah (c.c)'a dua ve senâ için kullanmak üzere dua edin.

Burnunuza su çekerken, Allah (c.c)'a size Cennet'in ilâhî kokusunu koklatması için dua ediniz.

Yüzünüzü yıkarken, yüzünüzün daima Hakk'a çevrili olması ve yalnızca Allah (c.c)'tan yardım aramanız için dua edin.

Kollarınızı yıkarken, kollarınızın yalnızca Allah (c.c) rızası için çalışmasına, hiç kimseyi incitmemesi ve kötü amaçlar için çalışmamasına dua edin.

Başınızı mesh ederken, Allah (c.c)'a başınızı imanla taçlandırdığı için şükredin. Boynunuzu ve kulaklarınızı meshederken, Allah (c.c)'tan kulaklarınızın yalnızca hakikat sözleri duyması ve Allah (c.c)'ın boynunuza günah ve isyan boyunduruğu vurmamasını isteyin.

Ayaklarınızı yıkarken, Allah (c.c)'a ayaklarınızı hakikat yoluna sağlam ve sürekli olarak bastırması için dua edin. Ayaklarınızın Allah (c.c)'a giden yoldan ve Allah (c.c) rızasına giden yoldan asla ayrılmaması için dua edin.

### Namazın Aşamaları

Bir mezar üstü ya da bir banyo hariç, herhangi bir temiz yerde ibadet edebilirsiniz. Yüzünüzü Mekke'ye (Kıbleye) çevirin -ABD'nin bir çok bölgesi için kuzeydoğudadır-. Temiz bir seccade (üzerinde hiç kimsenin ayakkabılarıyla yürümediği temiz bir halı ya da kumaş) veya temiz bir havlu kullanılmalıdır. Erkekler göbekten dizkapaklarına kadar, kadınlar ise boyunlarından el ve ayak bileklerine kadar örtülü olmalıdır. Elbiseleriniz temiz olmalıdır. Ayakkabınızı çıkarın. Niyet ile birlikte vaktin namazını kılabilirsiniz.

KİŞİSEL DUA: Dizlerinizin üzerinde kalın ya da eğer bu çok rahatsız edici bir konum ise, ayaklarınız çapraz oturun veya bir sandalyeye oturun. Ellerinizi yukarıya çevirin ve ihtiyacınız olan -kendiniz, dostlarınız, sevdikleriniz ya da dünya için- yardım ya da desteği vermesi için Allah (c.c)'a dua edin. Barış için, ıstırapların hafiflemesi için, sağlık için, güç için ya da sabır için dua edebilirsiniz. Kalbinizin sözleriyle dua edin. Allah (c.c) kalbinizde ne olduğunu bilmektedir; ancak istememiz önemlidir.

### Namaz Kılınışı

Bu pratiği bir ay boyunca, günde iki vakit, sabah ve akşam olarak yapın. Sabah namazı güneş doğmadan yirmi ila kırkbeş dakika önce kılınır (vakitler için yerel gazeteye bakın). Akşam namazı vakti güneşin batımından hemen sonradır.

Bir ay boyunca her gün bunu yapmak için kesin ve açık bir karar verin. Bazı günler çok güç gelebilir ve akla her tür mazeret gelebilir; ancak bu hedefin belirlenmesi ve buna bağlı kalınması çok önemlidir.

### Zikir

La ilâhe illallah: Hatırlamak daha önce bildiğimizin hatırlanmasını gerektirir. Sûfiler her birimizin içinde kutsal bir ruh kıvılcımı bulunduğuna ve bu kıvılcımın Allah (c.c)'ın parçası olduğuna ve daima öyle olarak kalacağına inanırlar. Zikretmek

içimizdeki ilim ve gücün ve Allah (c.c)'ın nurunun kıvılcımının örtüsünü kaldırır. Hıristiyan mistik Meister Eckehart şunları yazmaktadır: "Allah sevgisinin tohumu içimizdedir... Armut tohumundan armut ağacı, fındık tohumundan fındık ağacı, Allah (c.c) sevgisi tohumundan da doğar". Allah (c.c)'ı zikretmekle içimizdeki bu kutsal tohumu büyütebiliriz.

Zikrin klâsik şekli kelime-i tevhid olan *La ilâhe illallah*'ı (Allah (c.c)'tan başka Allah (c.c) yoktur) tekrarlamaktır; bu ibarenin sözlük anlamı "Allah (c.c)'lar yoktur, Allah (c.c) vardır". Ayrıca tapınmaya değecek Allah (c.c)'tan başka hiçbir şey yoktur olarak da yorumlanabilir. Paraya, ünc, güce, sekse ve benzerlerine tapınmamız gerçekten de putlara tapınmaktır. Yani Allah (c.c)'ın mevcudatının sınırlı unsurlarını, Allah (c.c)'la karıştırıyoruz. Bütün rızkımız, bize gelen bütün iyilikler, bütün hareket etme gücümüz dünyadan değil, yalnızca Allah (c.c)'tan gelir.

Bu lafzı bir kez bile tam bir ihlâs ve konsantrasyon ile söylediğinizde, bütün geçmiş günah ve hatalarınızın affedileceği ve manevî olarak tamamen temizleneceğiniz bildirilmektedir.

> Hz. Peygamber'in zamanında olağanüstü derecede yakışıklı ve güçlü bir kabile reisi İslâm'ı kabul etmek için Medine'deki Mescid-i Nebevî'ye gelir. Hz. Peygamber onu selâmlamak için ayağa kalkar ve hatta ilk namazını kılması için kaftanını yere serer. Daha sonra kabile reisi La ilâhe illallah kelime-i tevhidini tekrarlarken gözyaşlarına boğulur. Bütün dikkatlerin bu adama çevrilmesini kıskanan diğer cemaat, onun ağladığını görünce, birbirlerine onun Müslüman olduğuna pişman olduğunu fısıldarlar. Hz. Muhammed, cemaate sert bir bakışla baktıktan sonra, kabile reisine neden ağladığını sorar. Kabile reisi der ki: "La ilâhe illallah lâfzını tekrarladığım zaman bütün geçmiş günahlarım gözümün önünden geçti. Baskınlarda ne kadar çok erkek ve kadını öldürdüğümü, ne kadar çok dul ve yetim bıraktığımı anladım." Hz. Peygamber ona büyük bir şefkatle bakıp ve der ki: "Senin bu kelime-i tevhidi ihlâs ile tekrarlamanla, geçmişteki bütün günahların affedildi."

Zikretmek için yere ya da bir sandalyeye oturun. Ellerinizi dizlerinize koyun ve büyük bir saygı ile *la*'yı tekrarlamaya başlayın. *La* derken başınızı sağa ve aşağı çevirin, göbeğinizden *la ilâhe* sözlerini çıkarın. *He*'yi telâffuz ederken, başınızı çeneniz hafifçe kaldırılmış halde ortaya getirin, dikkatinizi kaşlarınızın arasındaki noktaya verin. *Illallah* ile başınızı aşağıya ve sola çevirin ve illallah sözlerini kalbinize yöneltin. Başınızı sağdan hafifçe aşağıya ve oradan yukarıya ve ortaya, sonra da aşağıya ve sola çevirerek yarım daire halinde hareket ettirin. Bu göbeğinizden alnınıza ve oradan da kalbinize bir enerji akımı oluşturacaktır. Bu yogadaki *kundalini* enerjisinin akışı ya da Taocu meditasyonda ışığın dolaşımı gibidir.

Bu sözleri telâffuz ederken, sesinizi yükseltmeyin, odaklanmış ve düşük tutun; böylece ancak çok yakınınızda bulunanlar duyabilsin. Sessiz olarak da pratik yapabilirsiniz.

Bu pratiğin bir başka varyasyonu da modern bir Sûfî üstadından alınan aşağıdaki şekildir. Elleriniz dizlerinizde olarak oturun, kalbinize konsantre olun ve gözlerinizi kapayın. Tam bir huşû içinde ve konsantre olarak, "La ilâhe illallah"ı zikretmeye başlayın. Sözcükleri göbeğinizden çıkarın ve kalbinize yöneltin. Böylece duanın gücü bedenin bütün kısımlarına ulaşır.

Sesinizi alçak tutun; ancak kendinizin duyacağı yükseklikte olsun. Kalbinizde, bu lâfzın anlamı konusunda murâkabe yapın. *La ilâhe* kalbinize girebilecek bütün fânî düşünceleri reddeder. Aslında "Hiçbir şey arzulamıyorum, hiçbir şey aramıyorum, Allah (c.c)'tan başka hiçbir amacım ya da aşkım yoktur" diyorsunuz. Sonra *illallah* ile Allah (c.c)'ın tek hedefiniz, amacınız ve sevgiliniz olduğunu teyit ediyorsunuz.[16]

*La ilâhe illallah*'ı tekrar etme, Sûfîlerin kalbin dertlerine karşı önerdikleri en klâsik çaredir. Kalbiniz Allah (c.c)'ın içinizdeki huzuruna mekân olmak üzere inşa edilmiş bir mabeddir. Ne hazindir ki, büyük bir kısmımız bu mabedi ihmal ettik ve hatta onu çeşitli dünyevî ihtiras putlarıyla doldurduk. Şeyh Muzaffer Efendi bu lâfzın ilk yarısı olan "Başka ilah yoktur"un ihmal edilen kalp mabedinin temizlenmesine yardım ettiğini söylerdi. Lâfzın ikinci yarısı olan "yalnızca Allah (c.c) vardır" ise mabedi kutsamaya, Allah (c.c)'ı, ibadet etmeğe tek değen ilâh olarak kalbin tahtına yerleştirmemize hizmet eder.

Kalbinizden *La ilâhe illallah*, "La ilâhe (Senden başka hiçbir şey yoktur); illâllah (yalnızca sen Allah (c.c)'sın) deyin. Bu lâfzı zikrederken, dikkatinizi kalbinize yoğunlaştırın.

Bu zikri bir ay boyunca günde yüz kere yapın.

### Allah (c.c)'ın İsimleriyle Gayret

Bir başka basit zikir pratiği de Allah (c.c)'ın doksan dokuz isim ya da ilâhî sıfatlarından biri veya daha fazlasını tekrarlamaktır. İsimleri anlamak için, onları tekrarlamak ya da ezberlemek yeterli değildir. Ancak içimizdeki İlâhî Sıfatları bularak ve besleyerek kutsalla temas kurabiliriz.

Doksandokuz isim aynı zamanda kutsal gerçekler ve hatta kutsal emirler olarak da adlandırılabilir. Kur'ân'da Allah (c.c) "Ben cinni ve insanı ancak beni

16. Bawa Muhaiyyadeen'den adapte edilmiştir.

tanısınlar diye yarattım" buyurmaktadır. Ayrıca bilinen bir hadise göre: "Kendini tanıyan Rabbini tanır." Bunun bir yorumu Allah (c.c)'ı, içimizdeki ilâhî sıfatları bularak kendimizi bilme yoluyla tanımaktır.

Her şey Allah (c.c)'tandır. Görme, konuşma, güç, irade, cömertlik, şefkat, sevgi ve affetme yeteneği, içimizde derinlerde bulunan gizli ilâhî niteliklerdir. Bizim görevimiz onları bilinç düzeyine taşımak ve onlara göre yaşamaktır.

Ayrıca içimizdeki İlâhî Sıfatların nitelikleri ne olursa olsun onların Allah (c.c)'ın sıfatlarının küçücük kıvılcımları olduğunu fark etmeliyiz. Örneğin kendimizde şefkat yeteneği buluyorsak, bunun en iyi haliyle Allah (c.c)'ın şefkatinin binde birinin küçük bir kıvılcımı olduğunu anlayabiliriz. Mevcudatta ve her birimizde yansıyan İlâhî Sıfatların Allah (c.c) olmadığını hatırlamamız gerekir. Ama onlar Allah (c.c)'tan gayrı da değildirler.

Doksan dokuz gün boyunca her gün, doksandokuz isimden birini, aşağıdakileri yaparak çalışın:

1. Sabah o günkü ismi yüz kez tekrarlayın (tesbih ya da bir tür sayaç kullanın).
2. Bu isim ya da İlâhî Sıfatın anlamı üzerinde tefekkür edin.
3. İçinize dönün ve bu ismin içinizde var oluş biçimlerini tefekkür edin. Yaşamınızda bu ismi kendinizde ya da başkalarında güçlü ve açık bir şekilde yaşadığınız bir anı zamanları hatırlayın.
4. Bu ilâhî sıfata göre hareket etmeye çalışın. En azından o isim üzerinde çalıştığınız gün boyunca, örneğin, başkalarına yardım etmek, *Er-Rahîm*'i (Merhamet Sahibi) ifade etmenin bir yoludur.

Genellikle Allah (c.c)'a ne kadar çok ihtiyacımız olduğunu fark ettiğimiz zaman, Allah (c.c) ile en derin teması kurarız. Kendimizi kayıp hissettiğimiz zaman *El-Hâdî* (dilediğine hidayet veren) olarak Allah (c.c)'ı imdada çağırınız; sabırsız olduğumuz zaman *As-Sabur* (Çok Sabırlı Olan, bütün sabrın kaynağı) olarak Allah (c.c)'a yalvarınız. İsimler listesine baştan aşağı baktığımızda, Allah (c.c)'ın hem hayat hem de ölüm, hem mutluluk hem de acı vermesinde olduğu gibi, bir dizi ismin çift oluşturduğunu görürüz.

*Allah (c.c) (c.c)Allah (c.c)* (c.c): Bütün kutsal isim ve sıfatları kapsayan, en yüce isimdir.

| | |
|---|---|
| *Er-Rahmân* | Umuma rahmet veren: Her zaman bütün mevcudat için rahmet ve iyilik veren. |
| *Er-Rahîm* | Merhametli: Burada ve ahirette bütün müminlere sonsuz rahmet veren. |

*El-Melik* Mülkün sahibi: Bütün mevcudatın sahibi ve mutlak hakimi.

*El-Kuddûs* Kutsal: Bütün hata ve kusurlardan münezzeh, en saf.

*Es-Selâm* Selâmete Erdiren: Allah (c.c) tek selâmet verendir. Çünkü Allah (c.c) bütün hata ya da zayıflıklardan uzaktır; Allah (c.c) dışında dayandığımız her şey kırılabilir ya da bizi terk edebilir. Allah (c.c)'tan gayri.

*El-Mümin* İmanın muhafızı: Gönüllerde iman ışığını uyandıran ve imanımızı koruyan.

*El-Müheymin* Koruyucu: Bütün mevcudatın değişimini ve gelişimini gören ve kollayan odur.

*El- Azîz* İzzet sahibi: Hiçbir güç onu yenemez; onun gücü daima muzafferdir.

*El-Cebbâr* Güçlü: Dilediğini mutlaka, hiçbir muhalefetle karşılaşmadan yapan, gücü kırılmışı tamir eden ve içimizde eksik olanı tamamlayan.

*El-Mütekebbir* İhtişam Sahibi: En büyük odur; büyüklüğü her zaman ve her şeyde görülen.

*El-Hâlik* Yaratıcı: Yoktan var eden.

*El-Bâri* İntizamlı Yaratan: Mevcudatı mükemmel bir uyum içinde yaratan.

*El-Musavvir* Güzellik Verici: Her şeye benzersiz ve güzel bir şekil ve özellik veren.

*El-Gaffâr* Affedici: Tevbelerimizi kabul eden.

*El-Kahhâr* Mağlup olmayan Galib: Her şeye karşı konulamaz gücüyle hükmeden.

*El-Vehhâb* Nimet Verici: Şartsız veya sınırsız olarak, herhangi bir karşılık beklemeksizin her şeyi herkese serbestçe veren.

*Er-Rezzâk* İdame ettiren: Bütün mevcudatın hem fizîki hem de manevî idamesini sağlayan.

*El-Fettâh* Açıcı: Bütün kapalı, bağlı ya da zor kapıları açıcı; Allah (c.c) ilâhî sırların hazinelerini içinde bulunduran kalplerimizi açar.

*El-Alîm* Her şeyi bilen: Geçmişi, şimdiyi ve geleceği bilen.

*El- Kâbiz* Sıkan, daraltan: İstediğini sıkar ve genişletir, acı ve mutluluk verir, kalbi açar ve daraltır.

*El-Bâsıt* Genişletici.

*Er-Râfi* Yüceltici: İstediğini ün ve şerefle yüceltir ve istediğini en aşağıya (esfel-i sâfilîn) düşürür.

| | |
|---|---|
| *El-Hafid* | Alçaltıcı. |
| *El-Mu'iz* | İzzet Verici: İstediğini ağırlayan, izzet veren. |
| *El-Müzil* | Zillete düşüren. |
| *Es-Semi'* | Her şeyi işiten: Söylenen ve söylenmemiş, duyulan ve duyulmayan her şeyi işiten. |
| *El-Basîr* | Her şeyi gören: Geçmişte var olan, halen var olan ve gelecekte var olacak her şeyi gören; hem zahirî olanı gören hem de her şeyde gizli olanı gören. |
| *El-Hakem* | Her şeye hüküm veren: Adalet, düzen ve hakikat sağlayan; mükemmel yargılayan ve mükemmel adaleti uygulayan. |
| *El-Adl* | Adil: Mutlak âdil, her şeyin hakkını veren ve barışı, dengeyi ve uyumu koruyan. |
| *El-Latîf* | Bütün incelikleri bilen: En ince, zarif, nazik ve güzel olan; gülün ve gökkuşağının en narin güzelliğini yaratan. |
| *El-Habîr* | Her şeyin iç yüzünü bilen: Her şeyde ve her yerdeki en gizli içyüzü bilen; bu idraki fiilî ve potansiyel her şeye nüfuz eden. |
| *El Halîm* | Mühlet veren: Günahımızın cezasını erteleyen, idrak etmemize ve tevbe etmemize vakit veren. |
| *El-Azîm* | En Yüce: Bütün varlık içinde mutlak büyük ve mükemmel; hiçbir şeyle kıyaslanamayan. |
| *El-Gafûr* | Mağfiret sahibi: Bütün hatalarımızı gizleyen ve eylemlerimizden acı çeken vicdanımızı rahatlatan. |
| *Eş-Şekûr* | Müteşekkir: İyi amelleri çok daha büyük bir karşılıkla ödüllendiren. Şükrettikçe nimetleri bollaştıran. |
| *El-Aliyy* | En üstün, en yüksek: Tasavvur edilebilen yüksekliklerden daha yüksek, yine mevcudattaki her bir atoma yakın; "size şahdamarınızdan daha yakın". |
| *El-Kebîr* | Kuvvet ve kudrette en büyük: Büyüklüğü ezelden ebede kadar uzanan. |
| *El-Hâfiz* | Muhafaza eden: Geçmişte, halde ve gelecekte var olan her şeyi hatırlayan ve belli bir vakte kadar muhafaza eden. |
| *El-Mukît* | Besleyen: Her yarattığının gıdasını veren. |
| *El-Hasîb* | Hesab eden: Herkesi ve her şeyi hesaba katan, herkesin kâr ve zararını bilen. |
| *El-Celîl* | En Ulu: Hükümdarların ve Kahramanların Efendisi, bütün iyilik ve mükemmelliğin kaynağı. |

| | |
|---|---|
| *El-Kerîm* | Cömert: Affediciliği ve ödüllendirmesi bütün beklentileri aşan. |
| *Er-Rakîb* | Tetikte olan: Bütün mevcudatın bütün detaylarını gözetleyen ve haklı olanı koruyan, bütün işlerimizi murâkabe eden. |
| *El-Mucîb* | Cevap veren: Bütün dualara ve bütün ihtiyaçlara cevap veren. |
| *El- Vâsi'* | Sınırsız: Bilgisi, merhameti, gücü ve bütün diğer sıfatları nihayetsiz genişliğiyle her şeyi kapsayan. |
| *El- Hakîm* | Hikmet Sahibi: Her hüküm ve fiilinde hikmet bulunan, hiçbir kuşku ve belirsizlik bulunmayan. |
| *El-Vedûd* | Seven: Tek sevmeye lâyık olan, Allah (c.c)'ı sevme yeteneğini bize veren, Sevgili. |
| *El-Mecîd* | Şan ve Şeref sahibi: Azâmet ve şanı yüce olan, herhangi bir güç tarafından etkilenemeyen ve sâfî mükemmellik hâli, mü kemmel şan ve şerefi yansıtan. |
| *El- Bâ'is* | Ölüleri Dirilten: Bizi topraktan yaratan ve ölümden sonra da bizi topraktan diriltecek olan. |
| *Eş-Şehîd* | Şahit olan: Her yerde her an bütün olanları gören ve bilen. |
| *El-Hakk* | Hakikat: Hiçbir zaman değişmeyen ve hiç birşeyden etkilenmeyen. |
| *El- Vekîl* | Vekil olan: Her şeyi vefakârâne tamamlayan, hiçbir şeyi yarım bırakmayan, sizin kendiniz için yapabileceğinizden daha iyisini sizin için yapabileceğine güvenebileceğiniz. |
| *El- Kaviyy* | Güçlü: Bütün güce sahip olan ve kudreti hiç tükenmeyen. |
| *El-Metîn* | Sağlam olan: Gücüne karşı çıkılamayan ya da gücü zayıflatılamayan, gücü her yeri ve her şeyi kapsayan. |
| *El-Veli* | Dost: İman sahiplerine yardım eden, onları aydınlatan ve koruyan. |
| *El-Hamîd* | Hamd ü senaya lâyık olan: Bütün varlıklar tarafından övülen, sadakate ve hamde tek lâyık olan., |
| *El-Muhsî* | Hesap eden: Bütün sayısal bilgilere sahip olan, mevcudatta var olan bütün sayıları bilen, bütün iyi ve kötü fiilleri sayan ve tartan. |
| *El-Mubdî* | Ezelde yaradan: Herhangi bir model ya da madde olmaksızın yaratan, bütün mevcudatın yaratıcısı. |
| *El-Muîd* | Yeniden kuran: Bütün yaratılan ve sonradan yok olanları yaratan ve yeniden yaratan, haşir gününde bütün yaratılanları mükemmel bir biçimde yeniden yaratan. |

| | |
|---|---|
| *El-Muhyî* | Hayat veren: Her şeye can veren. |
| *El-Mümît* | Ölümü yaratan: Her bir varlığın varoluş ve ayrılma zamanını belirleyen. |
| *El-Hayy* | Ölümsüz diri olan: Bütün canlılığın, bütün eylemin ve bütün bilincin kaynağı. |
| *El-Kayyûm* | Kendi kendine var olan: Varlığı başkasına bağlı olmayan ve diğerlerinin bütün varlıkları Kendisine bağlı olan. |
| *El- Vâcid* | Vücuda getiren: Hiç kimsenin kendisinden saklanamayacağı; her şey daima Allah (c.c)'ın huzurundadır. |
| *El-Vâhid* | Tek, eşsiz: Eşi ve benzeri olmayan. |
| *Es-Samed* | Hiçbir şeye muhtaç olmayıp, herşey ona muhtaç olan. |
| *El-Kâdir* | Her şeye gücü yeten: Kudreti mutlak olan ve asla iradesi saptırılamayan. |
| *El-Muktedir* | Gücünü istediği gibi tasarruf eden: Bütün gücü yaratan ve gücün üstünde mutlak kontrole sahip olan. |
| *El-Mukaddem* | Öne geçen: İstediğini öne geçiren, Allah (c.c)'ın dilediğini ileri geçiren. |
| *El-Muahhar* | Sonraya bırakan: İstediğini en arkaya bırakan, dilediğini gerileten. |
| *El-Evvel* | Birinci: Varlığının başlangıcı olmayan; her şey öncenin de en öncesi olan Allah (c.c)'tan gelir. |
| *El-Âhir* | Sonuncu: Varlığının sonu bulunmayan, ebedi olan; bütün yaratılanlar O'na dönecektir. |
| *Ez-Zâhir* | Âşikar olan: Mevcudatının güzellikleri ve harikalarında görülebilen ve her birimizin kalbinde bulunabilen. |
| *El-Bâtın* | Gizli: Her şeyin içinde saklı olan, Zâtı bilinmeyen. |
| *El-Vâlî* | Yöneten: Kâinatı tek başına yöneten, herşeye mâlik ve sahip olan. |
| *El-Müteâl* | En Yüce olan: Yüceliği hiçbir zaman azalmayan, her türlü kusur ya da noksandan münezzeh olan. |
| *El-Berr* | Bütün iyiliklerin kaynağı olan: Maddî ve manevî bütün iyilik ve rahmet Allah (c.c)'tan gelir; bütün mevcudata ihsan eden. |
| *Et-Tevvâb* | Tevbeleri kabul eden: Allah (c.c) sevgi yoluyla inananların kalblerini gaflet uykusundan uyandırır. |
| *El-Müntakim* | İntikam alan: İsyanda ve mevcudata zarar vermede ısrar edeni cezalandıran. |

| | |
|---|---|
| *El- Afüvv* | Affeden: Günahlarımızı yok eden ya da silen. |
| *Er-Râûf* | En merhametli: Herşeyi gören ve affetmeyi seçen. |
| *Mâliku'l Mülk* | *Mülkün ebedî sahibi:Kâinatın mülkiyetini, gücünü ya da muhafizliğini hiç kimseyle paylaşmayan.* |
| *Zü'l-Celâli ve'l-İkrâm* | *Büyüklüğün ve Fazl-ı Keremin Sahibi:Bütün mükemmellik ve şerefe sahip olan.* |
| *El-Muksit* | *Adaletli: Mevcudata rahmetini adalet ve doğruluk içinde dağıtan, bütün işlerini uygun ve yerli yerinde yapan.* |
| *El-Câmi* | *Toplayan: Galaksileri ve bedenin hücrelerini bir araya toplayan; istediğini istediği yerde toplayan.* |
| *El-Ganî* | *Zengin: Hiçbir ihtiyacı olmayan ya da kazanmak ihtiyacında olmayan, zenginliği başkalarından bağımsız olan. Her şeye sahip, hiç kimseye hiçbir cihetle ihtiyacı olmayan.* |
| *El-Muğnî* | *Zenginlik Veren: İstediğine maddî ya da manevî zenginlik veren.* |
| *El-Mâni* | *Koruyan: Mevcudata zarar verilmesini önleyen.* |
| *Ed-Dârr* | *Zararı Yaratan: Hem zararlı hem de yararlı olanları yaratan; öyle ki birine zehir olan ötekine ilâç olabilir.* |
| *En-Nâfi* | *Hayrı Yaratan: Mevcudata en büyük hayrları veren.* |
| *En-Nûr* | *Nur: Mevcudatı görünür hale getiren ve akla yatkın, bilinir hale getiren; âlemleri, zihinleri ve gönülleri aydınlatan.* |
| *El-Hâdî* | *Hidayet eden: Hidayeti yaratan ve bizi iyiye ve hakikate ulaştıran, hidâyete erdiren.* |
| *El-Bedî'* | *İcad eden: Mevcudattaki her şeyi ilk kez icat eden.* |
| *El-Bâkî* | *Ebedî: Varlığının sonu olmayan.* |
| *El- Vâris* | *Servetin Hakikî Sahibi ve Varisi: Her şeyi Kendisine döndüren.* |
| *Er-Reşîd* | *Doğruluğu Öğreten: Bizi doğru yola ulaştıran.* |
| *Es-Sabûr* | *Sabreden: Sabrı seven.* |

Ölümü Tefekkür Etme

Ölüm Meleğinin Ziyareti

*Aşağıdaki eksersiz ölüm bilincinizi derinleştirmek üzere tasarlanmıştır:*

*Öldünüz. Ölüm meleği olan Hz. Azrail ruhunuzu bedeninizden ayırmak üzere karşınızda göründü. Hz. Azrail size derinden baktı ve dedi ki: "Yaşamınız boyunca yaptığınız iyi amellerinİz nedeniyle, size biraz daha zaman vereceğim." Sonra*

*kayboldu. Hz. Azrail'in "biraz daha zaman" ile neyi kasdettiğini söylemediğini fark ettiniz. Hz. Azrail'in zaman anlayışı nedir? Hz. Azrail'in her an gelebileceğini bilerek yaşamınızın geri kalan kısmını nasıl yaşamaya başlarsınız?*

Ölüm Murâkabesi (Meditasyonu)

*Yaşıtlarınızdan âhirete göçenleri düşünün. Onlar da bu dünyayı terk ettiklerinde sizin yaşınızda ya da daha genç idiler. Onların kazandıkları şerefi, ünü; sahip oldukları yüksek makamları ve ellerindeki zenginliği düşünün. Bunlardan şimdi ne kaldı? Arkalarında nasıl dullar ve yetimler bıraktıklarını hatırlayın. Onların şimdi yerin altında karanlık dehlizlerde yatan güçlü, aktif bedenlerini düşünün. Gördüğünüz gibi; yaşıtlarınız yaşayacak yalnızca bir günden daha az zamanları kaldığı halde, yirmi yıl yetecek hazırlık yapmak için ahmakça çalıştılar. Hiçbir zaman ölümün bu şekilde, beklenmedik bir zamanda geleceğini ummuyorlardı. Zenginliğinize, gücünüze ya da bilginize ümit bağlamayın. Ölümü, tıpkı doğum gibi, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görün.*

# Yedinci Bölüm

## Şeyh ve Derviş: Tasavvufta Manevî Rehberlik

"Büyük" mürşidlerin müridlerini bekleyen en ağır tehlike; hepsinin, mürşidlerinin öğrettiği prensiplere göre yaşamak yerine, mürşidlerine tapma temayülü göstermeleridir.

CAMÎ[1]

Mürşidsiz seyahat edene bir günlük yol için ikiyüz yıl lâzımdır.

RUMÎ[2]

Genç bir adam bir şeyhe talebe oldu ve ona tuvaletleri temizleme görevi verildi. Zengin bir doktor olan annesi, şeyhten oğluna başka bir görev vermesini istedi ve etrafı temizlemeleri için de on iki Etiyopyalı köle gönderdi. Şeyh şöyle cevap verdi, "Sen bir hekimsin. Eğer oğlunda safra kesesi iltihabı olsaydı, ilâcı oğluna vermek yerine Etiyopyalı köleye mi verirdin?

Tasavvuf pratikleri ilâçtır ve şeyhler ise hekim. Hepimiz derviş ya da insan potansiyellerimize uygun olarak yaşamadığımız ölçüde manen hastayız. Gerçek bir insan olmak için her halükârda Allah (c.c)'ı hatırlamalı ve mevcudata Allah

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.141.
2. A.g.e., s.145.

(c.c) adına hizmet etmeliyiz. Büyük bir kısmımız bu idealden çok uzağız. Hastalığımızın kökeni hakikatten, Allah (c.c)'tan kopmamızdır.

Çin tıbbına göre, dengemizi kaybettiğimiz zaman hastalanırız. Tıbbî tedavi dengemizi yeniden kurmak üzere tasarlanmıştır; bu denge kurulduğunda bedenimizin doğal iyileştirici güçleri bizi sağlımıza kavuşturacaktır. Bunun gibi Tasavvuf pratikleri de bizi sağlıklı bir manevî dengeye kavuşturmayı amaçlar. Böylece bâtınî irfan ve manevî doğamız, kendiliğinden öne çıkacaktır.

Fiziki hastalıkta, kişinin kendi kendisine teşhis koyup, tedavi etmesi ya da doktordan doktora koşması ve bir doktorun verdiği tedaviyi, diğer doktorların verdikleriyle birlikte uygulaması aptallıktır. Bu nedenle her bir dervişin tek bir şeyhi vardır.

## Şeyh ile Derviş Arasındaki İlişki

Kadim bir Sûfî deyişine göre; şeyh olmak kolay, derviş olmak zordur.

> İki Sûfî evliyası bir kıraathanede otururken, koşarak bir adam geldi ve şeyhin Hindistan'a gönderdiği ilk velilerinden birinin öldüğünü duyurdu. Daha sonra gelen adam onlara şeyhin kendilerine yeni bir şeyh gönderip göndermeyeceğini sordu. Birinci veli arkadaşına döndü ve dedi ki: "Bir şeyh istediklerine çok memnun oldum, eğer bir derviş isteselerdi ya sen ya da ben gitmek zorunda kalacaktık!"

Gerçek bir derviş olmak, kutsalın eşiğinde bulunmak, tasavvuf yolunu tam ve dolu olarak ihlâsla izlemek ve tasavvuf ideallerini yaşamına aksettirmektir. Bu dereceyi çok az kişi elde eder. Bazı dervişler, tıpkı bazı üniversite öğrencilerinin zamanla profesör olması gibi, mürşid ya da şeyh olurlar. Tıpkı mürşidler gibi, şeyhler de öğrendiklerini aktarırlar; manevî rehberler olarak, mutlaka kendi dervişleri hakkında bilgi sahibi ve doğru zamanda doğru irşad etmede usta gözetleyiciler olmalıdırlar.

Etkili bir rehber olabilmek için, şeyhin mutlaka dervişlerin keşfetmekte oldukları bölgeyi çok iyi bilmesi gerekir. Takip edilen yolun güçlüklerini ve dertlerini daha önce yaşamış bulunan şeyh, dervişlerine bu merhalelerden geçerken rehberlik edebilecek kadar tecrübî bilgiye sahip olur. İyi bir koçun bir atleti koçun kendi yeteneklerinin çok daha ilerisinde bir performans düzeyine ulaştırabilmesi gibi, şeyhler de müridlerini kendi manevî düzeylerinin ötesine ulaştırabilirler.

Şeyh tıpkı şarj dolu bir otomobil aküsü gibidir. Başlangıçta derviş şarj edilir -zikirden ve şeyhin huzurunda bulunmaktan ilham alır-. Ancak bu şarj genellikle çok çabuk tükenir. Zamanla derviş şarjını daha uzun süre koruyabilir. Uzun süre şarjlı kalabilenler başkalarını da şarj edebilecek kapasite geliştirir ve şeyh olurlar.

Bizim yolumuzda ana unsur sevgidir: Şeyh sevgisi ve Allah (c.c) sevgisi. Tasavvuf, manevî bakımdan gelişmenin en çabuk yolu olan kalbin açılması ve sevme kapasitelerimizin derinleştirilmesi yoludur. Ayrıca ihlâslı olma, inatçılık ve bencillikten uzak olma ve bu yola mutlak itaat geliştirme çok önemlidir.

Şeyh Muzaffer Efendi bu konuda şunları söylemektedir:

> Şeyh ile dervişi arasındaki ilişki karmaşık, mistik, canlı bir süreçtir. Bazı yönleriyle bir koca ile karısı arasındaki ilişki gibidir. Ancak bu köklü öğreti ilişkisi ve sevgi eylemi fizikî değildir; bağların şeyhin ağzı ile dervişin kulakları arasındadır. Eğer ilişki saf ve sevgi dolu ise, dervişin kalbinde bir çocuk oluşur...
>
> Derviş ile şeyhi arasındaki sevgi, bir kadın ile erkek arasındaki aşkın en yüksek biçiminden yüz bin kat daha fazla olmalıdır. Bir kadın ile erkek arasındaki aşk tamamına erdiğinde, sıkılıkla iki taraf da sırtlarını döner ve en azından o an için birbirlerini unuturlar. Bir şeyh ile derviş arasındaki aşk tamamlandığında ise, asla ayrılmazlar. Kalpleri daima birlikte kalır ve bu aşk asla bitmez...
>
> Her ne kadar şeyh güneş, dervişler ise gezegenler olarak tasvir edilse de, aslında şeyh de bir ayna ya da bir ileticidir. Yani şeyhten gelen nur ve rahmet onun kendisine ait değildir. Asıl nur Allah (c.c)'tan gelir.[3]

Bir başka metaforda, Allah (c.c) bir okyanus, derviş bir damla sudur; Şeyh ise, okyanusla bağlantılı bir nehir. Damla, nehirle birleşmeyi ve nehirle birlikte okyanusla birleşmeyi öğrenir. Bu sürecin ortaya çıkması için, damlanın, geniş bütün tarafından soğrulmasına kadar, mutlaka önce nehir ile sonrada okyanus ile yakın temas içinde olması gerekir. Bu temas zikir yoluyla gerçekleşir.

Neden bir mürşid gereklidir? Mürşid, kendi kişisel anlayışı ve varlık derinliğine göre, müridlerine kendi bâtınî yapılarını kavramayı öğretir. Bu öğretinin kendisi kutsal iradenin ifadesidir. "Bir mürşid ile gerçek bir insan olursun, mürşidsiz hayvan olarak kalırsın."[4] Psikiyatr ve Sûfî tarikatı mensubu Muhammed Şâfi şunu önermektedir:

> Sûfiler olgunlaşmanın tek başına başarılamayacağını hissederler. İrşad ve disipline ihtiyaç bulunduğunu bilirler. Yol, bencillik, sahte vizyonlar, mistik hallerin yanlış yorumlanması, gelişmenin bir yerinde tutsak kalma, belli bir hâlde sabitlenme, sahte mistik tecrübeler yaratmak için çeşitli uyuşturuculara başvurma ve zaman zaman da aşırı derecede kaygı ve çılgınlık dahil, birçok tehlikelerle doludur.[5]

---

3. Şeyh Muzaffer Efendi Ozak tarafından Kaliforniya, Menlo Park'ta bulunan Institute of Transpersonal Psychology'de, 16 Mart 1981 tarihinde yapılan yayınlanmış bir konuşmadan derlenmiştir.
4. Rumî, içinde yeraldığı eser: Shah, The Way of the Sufi (New York: Dutton, 1970), s.37.
5. M. Shafii, Freedom for the Self (New York: Human Sciences, 1968), s.11.

İdeal olanı, şeyhin her bir müridine, tekâmülün her aşaması için gerekli olanı verecek kapasiteye sahip olmasıdır. Şeyh el-Shabravi bir müridi tarafından şöyle tanımlanmaktadır:

> Olağanüstü bir akıl hocası, Hakikat yolunda tarzı son derece nazik bir mürşiddi. Müridlerini bütün yorucu ve bezdirici şeylerden korudu; ne zaman bir manevî hâl bir müridi ezme tehlikesi oluşturursa, onu durdurur ve ne zaman bir mürid atalete teslim olur, ibadet amellerini ihmal eder ve arzularının cazibesine kapılırsa, Şeyh onu elinden tutar ve ileri devam etmesini sağlardı.[6]

Şeyhin Sekiz Görevi: Her ne kadar öğretim teknikleri ve mürşidlerin kişisel tarzları büyük farklılıklar gösterse de, Gazali'nin eserlerine dayalı olarak yapılan aşağıdaki özet, şeyhin karmaşık görevini anlamada mükemmel bir rehberdir.[7]

1- "Mürşidin birinci görevi; müridlerine karşı sevecen olmak ve onlara kendi çocukları gibi davranmaktır." Genellikle, bir şeyhle birlikte çalışan dervişler, bir eğitim grubu ya da cemaat oluştururlar. Bu grup tıpkı bir aile gibidir; dervişler, biraderler ya da kız kardeşler, şeyhleri ise hem baba hem de anadır. Bizim tarikatımızda şeyhle dervişi arasında herhangi bir romantik ya da fiziki ilişki kesinlikle yasaktır.

Tasavvuftaki manevî tekâmülün büyük bir kısmı dervişlerin birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi ve desteğe, şeyhlerine duydukları sevgiye ve şeyhin her bir dervişe karşı gösterdiği sevgi ve anlayışa dayalıdır. Derviş, şeyhinin kendi kusur ve zayıflıklarını görmesine rağmen, hâlâ kendisini sevdiği ve saygı gösterdiğini fark ettiği anda, muazzam bir değişim süreci gerçekleşir. Bu sevgi ve destekleyici atmosfer olmadan çok az şey başarılabilir ya da hiç başarılamaz.

2- "Mürşidin ikinci görevi; bir yasa koyucuyu örnek almaktır: Hizmetleri için hiçbir karşılık beklememeli... ve hiçbir karşılığı ya da teşekkürü kabul etmemelidir." Bu prensip -hem Yahudilikte hem de İslâm'da yer alan-, Allah (c.c)'ın kitabını ya da ilâhî hakikâti öğretmek için para almama kadim geleneğinden gelmektedir.

Bir şeyh maddî olmayan -övülme gibi- karşılıklar da beklememelidir. Benim bir psikolog meslektaşım terapi hakkında da aynı şeyi söylüyordu: "Eğer hastalarından övgü almaya ihtiyaç duyuyorsan, terapist olmamalısın. Övgüyü meslektaşlarından ve ailenden al. Hasta gösterdiği gelişimin

6. A. A-Shabrawi, The Degrees of the Soul (Londra: The Quilliam Press, 1997), s. XIII-XIV.
7. El-Gazali, The Book of Knowledge (Lahor, Pakistan: Muhammad Ashraf, 1997).

kendi çabalarından kaynaklandığını hissetmelidir. Aksi halde iyileşmiş hastalar yerine, sana bağımlı hastalar yaratırsın."

3- "(Mürşid) müridi kendi tavsiyelerinden yoksun bırakmamalı ya da henüz ulaşmadığı bir derecede çalışmaya teşebbüs etmesine izin vermemelidir." Mürşid öğretileriyle cömerttir. Aynı zamanda, aşırı hırslı müridlerin, kendi kapasitelerinin üzerinde görevler ya da pratikler yüklenmekten caydırılmaları gerekir. Şeyh Muzaffer Efendi şöyle derdi: "Manevî amellerini ve görevlerini çok hızlı artırma. Ama ne zaman bir pratiğe başlarsan, onu devam ettirmede sebat göster."

4- "Mürşid, müridini kötü yoldan caydırırken, bunu açıkça yapmak yerine tavsiye suretiyle; dergâhtan soğutacak azar yerine şefkatle yapmalıdır... Açık eleştiri hayâ perdesini yırtar, itirazı davet eder ve inatçılığa teşvik eder." Benim mürşidlerim hemen hemen her zaman, ben talep etsem bile, bana doğrudan tavsiyede bulunmayı reddettiler. Bu tavır talebelerin kendi kararlarını vermelerini, kendi başarılarının mutluluğunu ve kendi hatalarının sorumluluğunu üstlenmelerini teşvik eder.

Şeyh, sıklıkla dervişin hataları ya da kötü huylarını görür; ancak dervişin kendi hatalarını görmesini ve bunları düzeltmek için çaba göstermesini sağlama, ustalık, şefkat ve sabır gerektirir. Şeyh Tosun'a göre; bir şeyhin bir dervişinin kusurunu nazara vermesinden önce üç şartın yerine gelmiş olması gerekir.

Birincisi; derviş hatasının niteliğini anlamalıdır. İkincisi; derviş mutlaka bu hatanın kendisine ait olduğunu anlamaya hazır hale gelmelidir. Üçüncüsü; derviş hatasını anlasa ve bu hatanın kendisine ait olduğunu kabul etse bile, bu hatasını gidermek için çaba göstermeye hazır olmadıkça, şeyhin yine bu hatayı nazara vermemesi gerekir. Bazen bir derviş bir bağımlılık ya da kötü huyun tutsağı olabilir ve bundan kurtulmak için bir şey yapamayabilir. Böyle bir zamanda onun hatasını ortaya çıkarmak, yalnızca dervişin kendisini suçlu hissetmesine neden olacaktır.

Şeyhin idraki sevgi ve kabul ile birleşince, dervişin bu idraki inkâr etmesi ya da ona karşı çıkması çok az ihtimaldir. Kendisinin her şeyinin bilindiğini ve kusurlarına rağmen sevildiğini bilen derviş, değişmek için yeni bir motivasyon ve güç bulacaktır.

5- "Belli bir ilmi öğreten kişi, talebelerinin önünde, diğer ilimlerin değerini kötülememeli ve küçümsememelidir." İrfan sahibi bir mürşid diğer mürşidlerin ve ekollerin güçlü yönlerini ve avantajlarını över, kusurları hakkında hiçbir şey söylemez. İdeal olanı, mürşidin herkes ve her meslek hakkında söyleyecek

pozitif bir şeyler bulmasıdır. Ben zaman zaman şeyhime başkalarını eleştirdim. O ise, davranışları tamamen hatalı görünse bile, daima bana cevap olarak onlar hakkında söyleyecek pozitif bir şeyler buldu. Onun sabrı, hoşgörüsü ve imanından muazzam dersler aldım.

6- "Mürşid müridlerini, anlayabilecekleri şeyle sınırlamalı ve onların akıllarının kavrayamayacağı şeyi onlardan istememelidir. Aksi halde anlatılan dersten hoşlanmama duygusu oluşabilir ve dervişlerin kafaları karışabilir." Günün birinde Şeyh Muzaffer Efendi'ye yaşlı bir adam gelir ve doktorlarının ona ölümcül bir hastalığı olduğunu bildirdiklerini söyler. O ana kadar pek dindar birisi değildir ve artık Kur'ân okumayı öğrenmek istemektedir. Şeyh Muzaffer Efendi der ki: "Şimdi Kur'ân'ı okumaya başlama. Rumi'nin Mesnevîsi ile başla, bu kitap Kur'ân'ın gerçek bir tefsiridir." Bunu söylerken Şeyh, ciddî bir hazırlık dönemi geçirmeden Kur'ân'ı anlamaya çalışırsa, adamın kısa zamanda şevkinin kırılacağını biliyordu.

7- "Mürşid belirgin ve onların sınırlı kavrayışlarına uygun şeylerde müridlerinin idrakine güvenmeli ve onlara, hakkında konuşulmadan anlaşılabilecek ayrıntılar hakkında hiçbir şey söylememelidir. En aptal ve geri zekâlılar bile, genellikle kendi akıllarının mükemmelliğinden memnundurlar." Gerçekten zeki olanlar ise, kendi zekâlarıyla övünmezler; kendi akıllarının gücü ve zayıflığını bilirler. Gerçekten güzel olanlar kendi görünüşleri hakkında nadiren öğünürler. Zekâlarından ya da güzelliklerinden emin olanlar ise, genellikle bu nimetlere -düşündüklerinden- daha az sahip olanlardır. Temel sorun, kendimizin gerçekte ne olduğunu görememizdir. Mürşidin görevi, müridlerini hakikate çevirmektir. Özellikle ilk aşamalarda, mürşid her bir müridinin aklındaki sapmaların tamamen bilincinde olmalıdır.

8- "Mürşid mutlaka öğrettiklerine kendisi uymalı ve yaptıklarının sözlerini yalanlamasına izin vermemelidir." Batıda sıklıkla büyük hakikatler hakkında güzel sözler konuşan ya da yazanların heykelini yaparız. Hakikatten söz etmek ancak onu yaşamamak ikiyüzlülüktür. Müridlerin, mürşidlerinin va'z ettiği şeyleri kendisinin uygulamadığını fark etmeleri, imanlarını zayıflatır ve hatta yok eder. Boş sözlerin ağırlığı olmaz.

Günün birinde, bir şeyhe sabır soruldu. Şeyh de sabır hakkında hikmet dolu sözlerle gayet güzel konuştu. Tam o arada ayağını bir akrep soktu, hem de bir kez değil tekrar tekrar. Ancak o, duyduğu acıya rağmen, konuşmasını kesmedi. Dinleyenler olup bitenin farkına vardıkları zaman, mürşidlerinin neden ayağını

çekmediğini merak ettiler. "Ben size sabrı anlatıyordum," diye açıkladı; "kendim örnek olmadan konu hakkında size tavsiyede bulunamazdım. Allah (c.c) önünde utanırdım."

Bir Şeyhin Dört Sıfatı: Bir psikiyatr ve sufi olan Şâfî'ye göre[8]; gerçek bir şeyhin dört esas sıfatı vardır: Olgunluk, sabır, müridini tanıma ve dünyadan uzak olmakla birlikte dünyanın içinde olma.

Olgunluk

Farisî bir deyim, mürşidin bu yönünü çok güzel ifade etmektedir: Şeyh dünyayı bilen olgun ya da "pişmiş" (poukhte) bir kişidir. Yani mürşid, dünyanın cazibelerini ve gizli tehlikelerini bilen, başkalarını anlayan ve manevî yolun ayrıntılarını görmüş, tecrübeli ve olgun bir insandır. Bu gibi mürşidler dervişin karşılaştığı sınamaları, sorunları ve ayartıcı cazibeleri anlayabilir.

Rumî, kendi eşsiz üslûbuyla poukhte olmanın nasıl bir şey olduğunu ve kişiliğin dönüşüme tâbi tutulmaktan nasıl şikayet ettiğini şöyle anlatmaktadır:

> Bir bak! Nohut, tencerede ateşten zebun oldu mu yukarıya doğru sıçramaya başlar.
>
> Tencere kaynamaya başlayınca nohut, tencerenin üstüne fırlamaya, coşkunluk göstermeye koyulur.
>
> "Neden beni ateşe attın, kaynatıyorsun! Mademki satın aldın, neye bu hallere uğratıyorsun!" der.
>
> Nohut pişiren kadın da nohuda kepçeyle vurup der ki: "Dur çıkma! Güzelce kayna, tencereden çıkmaya kalkışma."
>
> Seni sevmediğimden, senden hoşlanmadığımdan kaynatmıyorum ki seni. Bir zevke, bir çeşniye sahip ol da, gıda haline gel, yen, cana karış diye kaynatıyorum. Bu imtihan, seni horlamak için değil! [9]

Sabır

Büyük Sûfî mütefekkiri İbn Arabî'nin mürşidi, ondan, Kur'ân'dan şu âyetin anlamını açıklamasını ister: "Ne onlardan rızık beklerim, ne de onların Beni beslemesine ihtiyaç duyarım." İbn Arabî bir süre düşünür ve sonra bir söz bile söylemeden oradan ayrılır. Dört yıl sonra şeyhine döner. Mürşidinin söylediği ilk söz: "Bana cevabını söyle. Dört yıldan sonra, artık cevabını alma vaktidir."

8. M. Shafii, Freedom for the Self (New York: Human Sciences, 1968).
9. C. Rumî, We Are Three, İngilizceye çeviren C. Barks (Athens, Ga: Maypop Books, 1987), s.12.

Sabır hem mürşid hem de mürid için zaruridir. Kur'ân'da diğer birçok isimden daha çok zikredilen İlâhî İsim ve Sıfatlardan birisidir. Yaygın bir Sûfî metaforuna göre sabır, olgunlaşan meyvedir. Olgunlaşmamış meyvenin tadı acıdır ve hazımsızlığa neden olabilir. Eğer meyve olgunlaşana kadar beklersek, tatlı ve besleyici hale gelir ve onun olgunlaşan tohumları yeniden doğacak potansiyele ulaşır.

### Öğrencinin Uyanıklığı

Gerçek mürşid müridlerinin huylarını ve kişiliklerini bilir ve ayrıca onların bâtınî halleri ve düşüncelerini de *sezgisiyle* anlar. Eğer bir mürid öğretileni yanlış anlar ve bu yanlış anlamasına göre hareket ederse, o mürid bir kez hatalı bulunurken, mürşidi iki kez hatalı kabul edilir. Mürşidin mutlaka müridinin neyi anlayabileceğini ve her birinin neyi yanlış anlama ihtimali bulunduğunu bilmesi gerekir.

Günün birinde birisi bir dervişe, şeyhin kerametvârî güçlerinin bazılarının öykülerini yazmasını ister. Aynı gün şeyhi onu çağırır ve ne yaptığını sorar. Derviş ne yaptığını anlattığında, şeyhi ona bir öykücü olmak yerine başkalarının onun hakkında öyküler anlattığı bir noktaya ulaşmak için çabalamasını öğütler.

### Dünyanın İçinde Ancak Onun Parçası Olmadan Olmak

Günümüz tarikatlarının büyük bir kısmında şeyhlerin bir mesleğe ve aileye sahip olması ve ayrıca kendi Sûfî cemaatlerine hizmet etmesi beklenir. Bazı tarikatlarda, müridlere en azından eğitimin ilk dönemlerinde evlenmemeleri tavsiye edilir; böylece bireyler kendilerini tam olarak girdikleri yola hasredebilirler.

Adamın birisi bir gün Sigmund Freud'a, Freud'un yazdıklarının tamamına yakınının nevroz ve akıl hastalığına dair olmasından şikayet eder ve Freud'dan olgun, normal, sağlıklı bir insanoğlunun özelliklerini tanımlamasını ister. Freud basit ve zarif bir cevap verir: "Sevgi ve çalışma." Şeyhi tanımlamak için biz buna "hizmet ve zikrullah"ı ilâve edebiliriz.

Mürşid günlük realite ile etkili bir biçimde başa çıkabilmenin yollarını bilir; ancak yine de kutsalı gözden uzak tutmaz. Sûfî mürşidleri sanatçı, tüccar, balıkçı ve bakkal idiler. Hatta büyük mürşidlerin önemli bir kısmı hamal, sâki ve kapıcı gibi küçük işler yapmışlardır.

### Şeyh ve Tarîki

Şeyh ve Sûfî tarîki aynı bütünün iki yarısıdır.

> Bil ki, Tarîkin şartları altıdır. Birincisi; terk etmedir: Malı, makamı ve bunların sevgisini ve hepsinden önemlisi günahları... İkincisi; dünyadaki bütün mevcudatla

barışmaktır; hiç kimseyi eylemleri ya da sözleriyle incitmemek, hiç kimseden yardım ve nezaketi esirgememektir... Üçüncüsü; yalnız olma ve başkalarına bağımlı olmama yeteneğini geliştirmektir. Dördüncüsü; murâkabe ve diğer hâllerde sessiz kalmaktır. Beşincisi; açlığa ve susuzluğa oruçla, yeme içme ile meşguliyeti azaltma yoluyla alışma ve dayanabilme yeteneğidir. Altıncısı; uyanık olmadır: Az uyuma ve kendi kendini gözleme yeteneği geliştirmedir...

Tarîkin temel esasları da altı tanedir. Birincisi; bir mürşid, pîr (şeyh) bulma... İkincisi; pîre sadâkat ve sevgidir... Üçüncüsü; Mürşide itaat ve onu izlemektir... Dördüncüsü; kişinin eski inançlarını ve iradesini terk etmesidir... Beşincisi; pîrin tavsiyesini protesto etmeyi ve inkâr etmeyi terk etmektir... Altıncısı; istikrar ve sebattır.[10]

Bir ruh hekimi olarak şeyh, aynlık hastalığını bizzat çekmiştir ve tasavvufun sunduğu çarelerin tesirini ilk eden görmüştür. Tıpkı bir bağımlının, diğer bağımlıların sınavlarını ve onların ayartıcılarını anlaması gibi, şeyh de müridinin hâllerini ve yaşadığı güçlükleri anlar. Elimize bandaj yapabiliriz; ancak kendi üzerimizde ameliyat yapamayız. Benzer şekilde kendimizde küçük değişiklikler yapabiliriz; ancak çok daha güç ve ustalık isteyen bâtınî dönüşüm sürecini gerçekleştirmek için bir şeyhin yardımına ihtiyacımız vardır. Genellikle kendi kişiliğimize yönelik bir perspektiften yoksun olduğumuz için, gerekli değişiklikleri görmeye bile başlayamayız. Mürşide itaat ve tam güven, müridliğe başlamanın önemli adımlandır.

Sultan Mahmud yakın dostları ve vezirleriyle birlikte oturuyor, sahip olduğu en değerli eşyalardan birisi olan muhteşem mücevher işlemeli kristal kadehiyle içki içiyordu. Herkes bu güzel kadehe hayran kaldığı bir zamanda, onu Sadrazamına uzattı ve dedi ki: "Bunu yere fırlat ve kır!" Vezir dedi ki: "Yapamam Sultanım, bu çok kıymetli bir şey, sizin en değerli hazinelerinizden birisini kıramam." Sultan kadehi sırayla bütün vezirlerine vererek aynı talimatını tekrarladı ve hepsi de kadehi kırmayı reddetti.

Sonunda, kadehi Ayaz'a, en sadık ve güvendiği dostuna verdi. Ayaz anında kadehi fırlatıp paramparça etti. Herkes şaşkınlık ve memnuniyetsizlik içinde bakıyordu. Sultan ona kadehi neden kırdığını sorduğunda, Ayaz şöyle cevap verdi: "Sultanım, ben biliyorum ki kadeh çok değerliydi; ancak benim için o kadehten çok daha değerli olan senin emrindir. Senin istediklerini reddetmeyi hayal bile edemem; bu nedenle yapmamı istediğinizi hemen yaptım." Sultan gülümsedi ve dedi ki: "Gördünüz mü benim onu neden sevip, üstün tuttuğumu."

10. A. Nasafi, içinde yer aldığı eser: Shafii, a.g.e., s.65.

İdeal olanı, şeyhimize itaatimizin Ayaz'ın Sultan Mahmud'a gösterdiği itaat gibi olmasıdır.

Bir derviş nefs-i mutmainne hâlini kazandığında, başkalarına öğretmek için bir temayül hissedebilir. Bu istasyonda iken, birey mürşid olmaya uygun hale gelir. İrfan sahibi bir mürşidin, genellikle uzun süredir ona tâbi olmak için bekleyen bir dervişi bulunur. Şeyhin rolüne dair aşağıdaki tanımı çok beğenirim:

> Bu istasyonda (nefs-i mutmainne hâlinde) iken, liderlik, ün, başkalarına mürşidlik etme ve senin vasıtanla yollarını bulmaları için insanlar toplama ve böylece Allah (c.c) tarafından ödüllendirilme arzusu taşıyabilirsin. Bundan kaçın, bu egonun bir tuzağıdır. Ancak seni bu istasyona getiren, bilinmeni sağlayan, bir çaban, bir arzun ve uğraşın olmadan üzerine bir şeyh giysisi giydiren Allah (c.c) ise, o zaman Allah (c.c)'ın iradesini gerçekleştir. Çünkü bu senin için inzivadan daha hayırlıdır. Bu hâlin işareti, sen kendini onlardan daha iyi görmez iken, onları kendinden daha iyi görürken, kardeşlerinin seni sevmesi ve sana itaat etmesidir. Ve böylece onların kendilerini senden daha aşağı görmeleri ve saygı göstermeleriyle onlara borçlanırsın. Eğer kardeşlerinle aranızda olan bu ise, o zaman onlara yumuşakça yol göster, saygı duy, tarîki sevmeyi öğret, onlara karşı mütevazı ol. Sen değersiz iken seni bu makama lâyık hale getiren Allah (c.c)'a şükret.[11]

## Yeni Dervişin Eğitimi

Genel olarak bir şeyh herhangi birisini hemen derviş olarak kabul etmez. Sûfî yolu sabır, sebat, ihlâs ve sadakat gerektirir. Herkes bu yola girmeye hazır değildir.

Bizim dergâhımızda derviş olmak isteyenler, buna haftalık toplantılarımıza düzenli olarak katılmakla başlarlar. Şeyhe sorular sormaya teşvik edilirler. Böylece şeyhe kendi samimiyetlerini ve bâtınî hâllerini değerlendirme fırsatı verirler. Ayrıca tarikatımızın tasavvuf hakkındaki kitaplarından bazılarını okumaya başlamaları beklenir. Genellikle Sûfî adaylarına, sorularına özel olarak cevap verecek, onlara ibadetlerin nasıl yapılacağını ve temel pratiklerin nasıl uygulanacağını öğretecek kıdemli bir derviş tayin edilir.

Derviş olmadan önce, şeyh genellikle kişiyi, bir ara statü olan *muhip*, "tarikatın dostu" ilan eder. Muhip'in kelime anlamı "seven"dir ve hiç kimse sevmeksizin tasavvufu (aslında hiçbir şeyi) derinden öğrenemez. Geçmişte, bazı tarikatlarda, talebenin derviş olarak kabul edilmeden önce -en az üç yıl- test edilmesi gerekirdi.

---

11. El-shabrawi, a.g.e., s.65.

Sûfî şeyhleri aşağıdaki kuralı izler. Yeni bir kişi dünyayı terk etmek maksadıyla kendilerine katıldığında, onu üç yıllık bir süre boyunca manevî bir disipline tâbi tutarlar. Eğer bu disiplinin şartlarına iyi bir şekilde uyar ve sabır gösterirse, onu kabul ederler; gösteremezse Tarîke kabul edilemeyeceğini duyururlar. İlk yıl insanlara hizmete, ikinci yıl Hakk'a hizmete ve üçüncü yıl ise kendi kalbini gözetlemeye ayrılmıştır.[12]

Şiblî isminde genç bir adam Cüneyd'e* geldi ve onun müridi olmak istedi. Şiblî** İran'ın önemli bir vilayetinin valisi idi ve bu makamı sufi olmak için terk etmişti. Cüneyd'e dedi ki: "Sizi (hikmet) incilerinin uzmanı olarak tavsiye ettiler. Lütfen bana da bir tane verin ya da satın." Cüneyd şöyle cevap verdi: "Satmak istesem bedelini karşılayamazsın, ücretsiz versem değerini anlayamazsın. Benim yaptığımı yap. Denize dal ve bir inci bulana kadar sabırda bekle."

Şiblî, Cüneyd'e onun müridi olmak için ne yapması gerektiğini sordu. Cüneyd de ona, gidip bir yıl boyunca sülfür satmasını söyledi. Şiblî döndüğünde, Cüneyd ona, bu gayretinin ona yalnızca kötü şöhret kazandırdığını ve ticareti öğrettiğini söyledi ve şimdi gitmesini ve bir yıl boyunca dilenmesini istedi. Şiblî bir yıl sonra döndüğünde Cüneyd dedi ki: "Şimdi kendi değerini anlıyorsun. Başkalarının gözünde hiçbir değerin olmadığını gördün. Şimdi eski vilayetine dön ve vali olarak yönettiğin insanlardan af dile."

Şiblî, yanlış davrandığı bir adamın evi kalana kadar bütün evleri tek tek dolaşıp af diledi. Çok uğraştı; ancak o adamın izini bulamadı. Sonunda, Şiblî yüzbin dirhem sadaka dağıttı; ancak kalbi hâlâ huzur bulamadı. Dört yıldan sonra Şiblî, Cüneyd'e döndü. Şeyh, onun içinde hâlâ bir ihtişam ve gurur izinin durduğuna işaret etti ve Şiblî'ye bir yıl daha dilenmesini söyledi.

Şiblî hergün dilenerek kazandıklarını Cüneyd'e getirdi ve o da yoksullara dağıttı. Bir yıl daha geçince, Cüneyd sonunda Şiblî'yi derviş olarak kabul etti. Sonra Şiblî'ye diğer bütün dervişlere hizmet etmesini emretti. Bir yıllık hizmetten sonra, Cüneyd Şiblî'ye kendi hakkında ne düşündüğünü sordu. Şiblî şöyle cevap verdi: "Kendimi Allah (c.c)'ın yarattıklarının en aşağısı olarak görüyorum." "Şimdi," dedi Cüneyd, "imanın tamamlandı".

---

12. Hujwiri, içinde yeraldığı eser Shafii, a.g.e., s.65.

* Cüneyd-i Bağdadî. Asıl adı Ebulkasım bin Muhammed'dir (ölümü, Bağdat 910). Nihavendli bir aileden gelir. İmam Şâfiî'nin öğrencilerinden Ebu Sevr İbrahim bin Halid'den fıkıh okudu. Tasavvufta yükselerek Seyyid-üt tâlfe ünvanını kazandı. Eserleri arasında Devâ-âl- Ervâh (Ruhların Devası), Risale fi's-Sihr (Sihir Risalesi), Kitab-üt-Tevhid (Birlik Kitabı) ve Meâni-ül-Himem fil Fetava-is-Sufiye (Sûfîlerin Fetvalarındaki Himmetlerin Anlamı) eserleri başlıcalarıdır.

** Şiblî Ebubekir Dulaf bin Cahdar (Bağdat, 861-945).

Cüneyd, Şiblî'nin içindeki bütün gurur ve kibir eğilimlerini yok etmek için en ağır çözümleri öngörmüştü. Şiblî'nin kendisini bu eğilimlerden kurtarması yıllar aldı; ancak Şiblî sonunda en büyük Sûfî şeyhlerinden birisi oldu.

### Gerçek ve Sahte Şeyhler

Tasavvuf tarihi boyunca çok sayıda ihlâslı şeyh var iken, bazı yozlaşmışlara da rastlandı. Tıpta da hastalarını sömüren ya da -kendi cehaleti ya da küstahlığı nedeniyle- hastalarına kötü muamele eden hekimler bulunur. Ancak bir kaçının sömürü ya da cehaleti, bütün tıp alanının gözardı edilmesini ya da terkini gerektirmez.

Bilenler derler ki; samimi bir mürid cahil ya da sahte mürşid aracılığıyla bile hakikati bulacaktır. Elbette, sahte bir mürşid manevî ve hatta fizîki bakımdan tehlikeli olabilir. Arayanların mutlaka bir mürşid seçerken bütün yetenek ve zekâlarını kullanmaları gerekir.

Rumî, "Hakiki mürşid, müridlerinin kendisinden yaptıkları putu yıkar. İhlaslı mürşidin işaretlerinden birisi müridlerinin onu bir kalıp üzerine yerleştirmesine (putlaştırmasına) izin vermemesidir." demektedir.

İdeal olanı, derviş adayının bir Sûfî grubunu ziyaret edip, onlarla vakit geçirmesi ve bu arada açık ve eleştirel bir düşünce yapısı sergilemesidir. Ancak onları doğru ve mümkün olduğu kadar güvenilir bulduktan sonra, kabul edilmeyi talep etmeli ve şeyhe tabi olmalıdır. Tarikatımızın kurucusu, o zamanı bile bir kapının daima açık bırakılması gerektiğini ve insanların yanlış bir seçim yaptıklarında, ayrılmakta serbest olmaları gerektiğinde ısrar ederdi.

Batıdaki Sûfî tarikatının kurucusu İnayet Han Hazretleri şunları yazmaktadır:

> Sonra gerçek gurûyu (ya da manevî mürşidi) nasıl bulacağınız sorunu ortaya çıkar. İnsanlar genellikle kuşku içindedirler; gördükleri gurunun gerçek bir guru mu yoksa sahte birisi mi olduğunu bilemezler. Sahteliğin çok fazla olduğu bir dünyada, insanlar sıklıkla sahte bir guru ile temas kurarlar. Ancak kendisini aldatmayan gerçek bir arayıcı ihlâsla ararken, hakiki imana sahip olduğu için, samimiyeti onun ışığı olacak ve daima hakikatle, gerçekle karşılaşmayı başaracaktır. Gerçek mürşid kendi içindedir; mürşid realitesinin alt düzeyi kişinin kendi samimi benliğidir ve eğer kişi gerçekten hakikati arıyorsa, eninde sonunda mutlaka gerçek bir mürşid bulacaktır. Peki sahte bir mürşidle temas kurmuşsa ne olacaktır? Sonra gerçek ve samimi kişi, sahte mürşidi de gerçek bir mürşide dönüştürecektir; çünkü Hakikat sahtelikten daima yücedir.[13]

13. Khan, içinde yeraldığı eser: Shafii, a.g.e., s.67.

### Rüya Yorumlama

Cerrahî geleneğinde, şeyhin dervişin rüyalarını yorumlaması Allah (c.c)'ın lütfettiği bir yetenek olarak değerlendirilir. Rüya tabirinin öğretildiği bir okul yoktur. Bu yetenek, yorumcu ile ona rüyaların anlamını ilham eden Allah (c.c) arasındaki bir sırdır.

Bir zamanlar bir adam şeyhine rüyasını anlattı. Şeyhi onu üç kişinin sohbet etmekte olduğu bir dükkana gönderdi. Onların konuşmalarında onun rüyasının yorumu bulunacaktı. Adam gerçekten de gördü ki; o dükkanda oturmuş sohbet eden üç kişi vardı ve konuşmalarında rüyalarının açık bir yorumu yer alıyordu. Bazı şeyhler dervişlerinden Cuma günleri belli bir camiye gitmelerini ve rüyalarının tabirini oradaki vaazda bulmalarını isterler.

Temelde üç tür rüya vardır. Birincisi; (Taraf-ı ilâhîden gösterilen rüyalar) Allah (c.c) rüyada doğrudan mesaj verir ki, bu rüyanın yoruma ihtiyacı yoktur. Bu tıpkı bir kişinin bir başkasıyla konuşması gibidir. Bütün uluslardan ve dinlerden insanlar, böyle ilâhî ilhamlı rüyalar görürler.

İkinci tür rüya; melek vasıtasıyla gösterilen, görülen rüyalardır. Bu rüyaların yoruma ya da açığa kavuşturulmaya ihtiyacı vardır. Şeyh rüyayı yorumlayabilir (tabir) ya da huzurda bulunan herkese mürşidlik edecek şekilde o rüyanın sembolizmi konusunda yorum (te'vil) yapabilir ya da şeyh büyük ölçüde kişisel ve yalnızca rüya göreni ilgilendiren bir yorum yapabilir.

Üçüncü tür rüya ise; şeytan ya da nefs tarafından ilham edilen (şeytanî) rüyalardır. Bu tür rüyalar yorumlanmaz. Bunun yerine şeyh, "Allah (c.c) bizi konusun" der. Bir şeyh bu yolla kötü ihtimallerin bertaraf edilmesine yardım edebilir. Bu nedenle dervişlerin bütün rüyalarını şeyhlerine anlatmaları önemlidir.

Birisine rüya yorumlama yeteneği verildiğinde, ilk adım rüyanın hangi tür rüya olduğunu -ilâhî mi, melekî mi yoksa şeytanî mi olduğunu-, anlayabilme kabiliyetidir. Bir derviş rüyasını şeyhine anlattığında, şeyh dervişin manevî tekamülünün düzeyini anlayabilir. Bunun için dervişin geçmiş hayatını ya da tecrübelerini veya dualarını yapıp yapmadığını, günah işleyip işlemediğini bilmesi gerekmez. Rüyalar, Hakk'ın, şeyhe anlama yeteneğini ilham ettiği kendi lisanıdır.

Şeyh dervişin hâlini keşfettiğinde, o kişiyi reddetmez. Aslında doğrudan dervişi eleştirmez bile. Dervişe yardımcı olmak için, şeyh etrafındaki herkese birden hitap edebilir. Değişime ihtiyacı olan dervişler, eğer samimi iseler ve gafil değilseler, doğrudan kendilerine hitap edildiğini anlayacaklardır.

Hz. Peygamber'i çok seven bir genç talebe vardı. Allah (c.c)'tan çok gayreti ve başarılı olması için yardım talep etti. Çünkü Hz. Peygamber'in kenti Medine'nin kadısı

olmak istiyordu. Hatta Medine kadısı olduğunda kendisinden isteyen herkese cebindeki bütün parasını vereceğini bile vaad etti. Genç adam okulda çok başarılı oldu ve birkaç yıl sonra Medine başkadısı seçildi. Medine'ye giderken, Şam'da mola verdi. Orada bir dilenciyle karşılaştı. Dilenci elini uzatıp: "Allah (c.c) rızası için bana biraz para ver" dedi. Yeni atanmış kadı, elini cebine attı ve cebindeki bütün para olan beş altını çıkardı. Hepsini dilenciye verdi.

Kadı, Medine'ye vardığında, Hz. Peygamber'in Kabrini ziyarete gitti. Camie girdiğinde, adamın birinin ayaklarını kabre doğru uzatmış uyumakta olduğunu gördü. Bir insanın böylesine saygısız olmasına çok öfkelendi; adamı tekmeleyip azarladı. Adam kendini toparlayıp camiyi terk ederken hüzün dolu gözlerle ona bakıyordu.

Kadı evine döndü ve yattı. Uykusunda tekmelenen adamın kendisini Hz. Peygamber'e şikayet ettiğini gördü. Hz. Peygamber kadıya döndü ve neden tekmelediğini sordu. O da adamın bu kadar saygısız olmasından dolayı çok kızdığını, onun için vurduğunu anlattı. Hz. Peygamber daha nazik olabilirdin buyurdu ve iki adamın kucaklaşarak birbirini affetmesini istedi.

Kadı uyandığında neredeyse namaz vakti gelmişti. Camiye gitti ve yine aynı adamın ayaklarını kabre doğru uzatmış halde uyumakta olduğunu gördü. Bu defa kadı adamın ayaklarını öptü ve dedi ki: "Lütfen beni affet." Adam şöyle cevap verdi: "Neden böyle telaşlanıyorsun? Az önce Hz. Peygamber'in huzurunda barışıp kucaklaşmadık mı? Al işte şunlarda senin sözünü tutmak uğruna bana verdiğin beş altın. Dün gece burada yaptığımı bilerek yaptım. Ta ki sen rüyanda Hz. Peygamber'i görebilecektin."

Hz. Yusuf en büyük rüya yorumcularından birisiydi. Genç iken, on bir yıldız ve ayın önünde secde etmiş gördü. Rüyası melekî bir rüya idi ve anlamı yorumu muhtaç idi. Yıllar sonra Hz. Yusuf yükselerek Mısır'da yüce bir makama geldiğinde, on bir ağabeyi ve bir küçük kardeşi önünde secde ettiler.

Hz. Yusuf zindanda iken, Firavunun sarayında çalışan iki mahkumun rüyasını yorumladı. Birisine affedileceğini ve eski makamına iade edileceğini söyledi. Diğerine ise idam edileceğini bildirdi. Bir rivayete göre; adamlar güldüler ve bu rüyaları gerçekten görmemiş olduklarını yalnızca şaka yaptıklarını söylediler. Hz. Yusuf böyle bile olsa, onların kendisinden tabir istediklerini ve Allah (c.c)'ın sözünün yerine geleceğini söyledi. Gerçekten de Hz. Yusuf'un bildirdiği gibi, ilk adam affedildi, diğeri ise idam edildi.

Bu öyküden iki önemli husus öğrenebiliriz. Birincisi; uydurma rüyalar anlatmamalıyız. İkincisi ise; rastgele birisinden rüyamızı yorumlamasını istememeliyiz. Rüya tabir etmeyi çalışarak öğrenemezsiniz, ne kadar çok çalışırsanız çalışın, bu yetenek yalnızca Allah (c.c)'ın ilhamı yoluyla verilir.

Sevgi ve güven ortamında kalbimizin bu dünya gailesinde aldığı yaraları ve ıstırabı iyileştirmeye başlayabiliriz. Allah (c.c)'ın yardımı, şeyhin irşadı ve tarikatta bulunan kardeşlerin desteği ile, kendimizi gerçek insana dönüştürebiliriz.

Öğrenme Eksersizleri

Mürşidle Gayret

Bir gün için, dostlarınız ya da aile fertlerinden birini mürşidiniz olarak seçin. Bu seçimde günün çoğunu birlikte geçirdiğiniz birisini seçmeye dikkat edin.

Allah (c.c)'ın, seçtiğiniz kişiye, size gerekli destek ve tavsiyeyi vermesi için yön göstermesine dua edin. Ayrıca bu uygulama bitene kadar hiç kimse bu konuda hiçbir şey söylemeyin.

Mürşidiniz ne diyorsa, sanki gerçek bir şeyhten geliyormuş gibi ona itaat edin. Açıkça yasalarla ya da sizin ahlâkî ve etik prensiplerinizle çatışmadıkça, onun tavsiyesini tutacağınıza dair kendinize söz verin.

Bu eksersize karşı bâtınî reaksiyonlarınıza dikkat edin. İçinizde hangi tür bir direniş oluşuyor? Eğer gerçek bir derviş-şeyh ilişkisi içinde olsaydınız, aynı direniş olur muydu? Gün boyunca başka hangi düşünceler ve duygular ortaya çıktı?

Tasavvuf Kıssaları (Öyküleri) ile Gayret

Asırlar boyu Sûfî şeyhleri kendi dervişlerini eğitmek için kıssalardan yararlandılar. Kıssaları ve darb-ı meselleri kullanma geleneği, Hz. İsa ve öncesine kadar uzanan ince manevî hakikatlere işaret etmektedir. Bazı modern gruplarda, Sûfî kıssaları ile çalışmak ana uygulamalardan birisi haline gelmiştir.

Öyküyü okuduktan sonra aşağıdakileri yapın:

1- Öykü sizin kendi yaşam tecrübelerinize herhangi bir benzerlik gösteriyor mu? Öykü doğrudan size hitap ediyor mu? Eğer öyleyse ne diyor? Öykünün anlamı hakkında çok entelektüel ya da teorik yorumlar yapmayın. Kendi tecrübelerinizle olan doğrudan ilgisiyle sınırlı kalın.
2- Öyküyü birkaç kez okuyun. Her defasında, farklı bir karakterin bakış açısından bakın. Bu hayvanları, hatta nesneleri bile kapsayabilir. Yine soyut teorikleştirme ya da entelektüel yorumlama yapmaksızın, farklı karakterlerin tecrübeleri ve eylemlerinin kendi yaşamınıza ne kadar yakınlık içerdiğine dikkat edin. Kendi yaşam tecrübeniz hakkında yeni bir perspektif sağlıyor mu?

Aşağıdaki öyküye ilâve olarak, bu süreci bu kitapta yer alan öykülerden herhangi birisiyle de deneyebilirsiniz (1. bölümdeki Hasan'ın öyküsüyle başlamanızı tavsiye ederim). Ayrıca bir dizi ibretli Sûfî öykü koleksiyonu da bulunabilir. En iyileri arasında, İdris Şah'ın *Tales of Dervishes* adlı eseri ayrı bir yer tutmaktadır:

> Bir zamanlar bütün erkeklerin kral ve bütün kadınların kraliçe olduğu bir ülke vardı. Oradaki insanlar her yönüyle yaşamlarından memnun idiler ve ülkeleri kelimelerle tarif edilemeyecek güzellikte idi. Günün birinde, genç Prens Âdem'in anne ve babası ona, bu ülkeyi terk etmesi gerektiğini söylediler. Her bir prens ve prensesin bir sınav olarak dünyanın içine girmesi gerekiyordu. Bu sınav Âdem'i krallığa hazırlayacaktı. Kendi iradesini ve dikkatini geliştirerek, gerçek bir insan haline gelmesi mümkün olacaktı. Bu uygulama o ülkede gelenek haline gelmişti ve ülkeleri kurulduğundan bu yana hep vardı.
>
> Prens Âdem yolculuk için hazırlandı. Ailesi ona özel yiyecekler ve onu koruyacak teçhizat hazırladı. Belli bir ülkeye tebdil-i kıyafet ederek gidecek ve orada büyük bir canavarın koruduğu bir mücevheri alıp geri dönecekti.
>
> Yolda giderken Âdem, benzer bir misyonu gerçekleştirmek için yolculuk eden birisine rastladı. Birlikte geride bıraktıkları muhteşem ülkelerinin harika hatıralarını ve asil ailelerini yadettiler. Ancak yeni ülkenin havası ve gıdası, onları değiştirmeye başladı ve her ikisi de kökenlerini ve misyonlarını unuttular. Âdem yıllarca bu yeni ülkede yalnızca geçimini kazanmak için çalışarak yaşadı.
>
> Ülkesinin insanları sonunda onun bu zor durumunun farkına vardılar ve Âdem'e geçmişini hatırlatmak için hep birlikte çaba göstermeye başladılar. Bizim bugün anlayamayacağımız yollarla, ona; "Uyan! Sen bir prenssin ve tamamlaman gereken bir misyonun ve dönmen gereken bir anavatanın var."
>
> Âdem bunları hatırlayınca, mücevheri elde etmeye koyuldu. Canavarın uyuması için özel sesler kullandı ve uyuyunca da paha biçilmez mücevheri aldı. Sonra Âdem, kendisini uyaran sesleri izleyerek, ülkesine geri döndü.

### Öğrenmeyi Öğrenme

Eğer biz açıksak, her şey ve herkes öğretebilir. Bir hafta boyunca her gün ne öğrendiğinizi yazdığınız bir günlük tutun. Nasıl öğrendiğiniz ve kimden (ya da neden) öğrendiğinizi de dahil edin.

Bir zamanlar bir şeyh dervişine sordu: "Kim zeki ve kim gerçekten irfan sahibidir?" Derviş, "bilmiyorum" deyince, şeyh şöyle devam etti: "Kendi hatalarından ders alanlar zekidir ve başkalarının hatalarından ders alanlar ise gerçekten irfan sahibidirler." Karşılaştığınız herkesten bir şey öğrenmeye çalışın.

# Sekizinci Bölüm
# Perdeleri Kaldırma

-Üzerine hem doğrunun hem de günahkârın bastığı- toprak gibi olmadıkça ve -her şeyi gizleyen- bulut gibi olmadıkça ve -sevsin sevmesin her şeye ab-ı hayat sunan- yağmur gibi olmadıkça, dervîş olamazsın.

BAYAZID-I BESTAMÎ[1]

İlk adım yalnızca "Allah (c.c)" demektir; ikinci adım yakınlaşma ve üçüncü adım ise; yanmaktır.

ATTAR[2]

Yaşayan bir gelenek olmayı sürdürmek için tasavvufun her bir kuşak ve her bir kültürde hem farklı yorumlanması, hem de farklı uygulanması gerekir. Bu kitap boyunca, tasavvufu, özellikle modern Batı kültürü için uygun bir yöntem olan, psikolojik lensler aracılığıyla inceledik. Her ne kadar belli temel fikirler ve uygulamalar hâlâ ayakta ise de, çağdaş tasavvuf iki yüzyıl öncesinin tasavvufuna göre bir çok yönden değişiklikler geçirmiştir. Yeni pratiklere ilâve olarak,

1. J. Fadiman ve R. Frager, Essential Sufism (San Fransisko: HarperSanFransisco, 1997), s.40.
2. A.g.e., s.247.

günümüzde tasavvuf teorileri ve disiplinlerinin analizi ve değerlendirilmesi için yeni yaklaşımlara gerek bulunmaktadır.

## Günümüzde Tasavvuf

Bir yol olarak Tasavvuf bir başlangıç, bir orta yer ve bir son içermektedir. Genel olarak başlangıç, büyük bir Sûfî şairi ya da yazarının yazdıklarından etkilenme ya da bir şeyhin huzuru ve kişiliğinden etkilenmedir. Bir sonraki adım dervişlerle kaynaşma ve onların âdetlerine ve uygulamalarına alışmadır. Sonunda samimi arayıcıya giriş hakkı verilir.

Yolun ortası ise yeni dervişin günlük yaşamıdır. Allah (c.c)'ı zikretme ve diğer Sûfî pratikleri ve bir Sûfî cemaatiyle ilişki, dervişin dönüşümünü sağlar. Çabalarındaki samimiyet ve sabırlı sebat bu psiko-ruhsal süreçte hayati önem taşımaktadır. Ayrıca irfan sahibi bir şeyhin kılavuzluğu zaruridir.

Sonunda, ilerleyen derviş tasavvuftaki yüksek tekâmül düzeylerine ulaşır. Bâtınî şeyh ortaya çıktıkça, zahirî şeyhe ihtiyaç azalır. Kalbin irfanı daha duyarlı bir rehberlik sunmaya başlayınca, Sûfî yolunun zahirî kuralları ve şartları daha az önemli olmaya başlar. Er geç; kişilikte bâtınî birlik gelişir ve bâtınî mücadele sona erer. Allah (c.c)'ın huzurunda olduğunun bilincinde olan derviş ancak Allah (c.c)'ı razı edecek şeyleri yapabilir. Nihaî aşama ise kişiyle Allah (c.c) arasındaki bütün perdelerin atılmasıdır. Atılacak son perde bireydeki ayrı bir "Ben" olma duygusudur.

Dervişin hedefi gittikçe azalmak ve er ya da geç hiçbir şey olmaktır. Ancak bu çok özel bir yokluk, sonsuzla birleşmeye götüren bir hâldir. Bir şaka olarak anlatılagelen, ancak nefsin her şeyde bir gurur bulabileceğini gösteren eski bir öykü vardır:

> Bir zamanlar bir şeyh küçük bir camide tek başına dua ediyordu. Allah (c.c)'ın yüceliği duygusundan cezbeye kapılarak yüksek sesle haykırdı: "Ey Rabbim! Sen her şeysin ben ise hiçbir şey. Ben önünde tıpkı küçük bir toz zerresi gibiyim." Şeyhin kıdemli dervişi bunu işitti ve oda camiye geldi. Şeyhinden ilham alarak, derviş de haykırdı; "Ey Rabbim! Ben hiçbir şeyim. Bütün güç Sana ait; her şey Senin. Ben hiçbir şeyim ve Sensiz hiçbir şey yapamam." Oradan geçmekte olan bir dilenci camiye girdi. Şeyhi ve dervişi duydu, o da sesli duaya başladı: "Ey Rabbim! Ben hiçbir şeyim." Bu yeni sesle şaşıran derviş dönüp dilenciye baktı ve şeyhine dedi ki: "Bu kendini kim sanıyor ki, kendisine hiçbir şey diyebiliyor!"

Egonun bakış açısından, Sûfî yolu hiçbir anlam ifade etmemektedir. Ego gittikçe daha fazlasını başarmak ister; derviş ise gittikçe daha azını. Ego, ün ve servet ister; derviş ise (her ne kadar hâlâ dünyevî görevlerini yerine getirmede ileri

derecede aktif olsa da) bütün dünyevî tutkuları yok etme peşinde koşar. Ego özgürlük ister; derviş ise, Allah (c.c)'a tam bir teslimiyete götürecek bir mürşide ve bir yola tâbi olmak ister. Bu yolda sebat etmek için Allah (c.c) için duyduğumuz arzunun, nefsin arzularından daha güçlü olması gerekir.

Bin yıllık tarihi boyunca tasavvuf sürekli değişim içinde oldu. Uygulamanın zahirî biçimleri farklı kültürleri ve farklı tarihsel dönemleri yansıtmaktadır. Bir çok Sûfî grubu tıpkı aile gibi işlev görür. Dervişler şeyhleriyle yaşarlar ve gün boyunca birlikte çalışır, yemeklerini paylaşırlar. Bazı dergâhlar yüzlerce derviş barındıracak kadar büyüktür. Ayrıca dervişlerinin sayısı binleri aşan, bir çok kent ve kasabaya yayılan şeyhler de vardır. Bu gibi durumlarda, dervişlerin şeyhleriyle görüşmeleri nadiren gerçekleşir. Onların manevî tekamülüne şeyhin temsilcilerinden birisi kılavuzluk eder.

Günümüzde her iki biçime de rastlanmaktadır. Hâlâ yeni dervişlerin dergâhta yaşadığı ve dergâhı destekleyen işler ya da sanatlarda çalıştığı küçük Sûfî gruplar vardır. Buna karşılık ben bir defasında, 2,5 milyondan fazla takipçisi bulunan Bangladeşli bir şeyhle karşılaştım. Bangladeş'in her yerinden onun doğum gününü kutlamak için toplandıklarında, dervişleri Dakka kentinin her yerini dolduruyorlardı.

Günümüzde Batıda en yaygın biçim, haftada iki ya da üç kez buluşan bir grup biçimidir. Bazı dervişler dergâhta yaşarken, diğerleri onları dergâha daha sık getirecek işler yapabilirler. Genel olarak dergâhla en çok ilgilenen şeyhtir. Bazı dervişler de şeyhlerine çeşitli şekillerde hizmet edebilir ve bu nedenle onunla çok vakit geçirebilirler. Şeyh tipik olarak her gün dervişlerinden telefonlar ve ziyaretler kabul ettiği gibi, aynı zamanda tarikatı dışında olanlardan da şeyhin hayır duasını ve manevî desteğini almak için telefonlar ve ziyaretler kabul eder.

Şeyh Muzaffer Efendi İstanbul'da meşhur Kapalı Çarşıya bitişik olan Sahaflar Çarşısında dinî yayınlar satan bir kitabevine sahipti. Sürekli ziyaretçi akını vardı. Bazıları sadece kitap satın almaya geliyor, diğerleri ise sevgili şeyhlerini görmeye geliyorlardı. Şeyh Muzaffer Efendi, ziyaretçinin yaklaşımı ve niyetine bağlı olarak her bir ziyaretçiyi farklı şekilde karşılardı. Ziyaretçilere ilâve olarak daima orada oturmayı başaran bir avuç derviş bulunur. Bunlar sıklıkla dükkanda, şeyhin huzurunda olmaktan memnun bir halde saatlerce otururlardı. İstanbul'da yaşayan birkaç yüz dervişten oluşan bir öz grubun yanısıra, Şeyh Muzaffer Efendi'in ayrıca Türkiye'nin değişik yerlerinde, Orta Doğu ülkelerinde ve aynı zamanda Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde çok sayıda dervişi mevcuttu.

Günümüzde Cerrahî dervişleri İstanbul'daki dergâhımıza Perşembe akşamları zikir için ve Pazartesi akşamları da Sûfî müziği pratiği için gelirler. Genellikle saat beş ilâ altıda gelirler ve gecenin bir ya da ikisine kadar kalırlar. Bu akşamların her birinde bir avuç kaçınılmaz yabancı ziyaretçiyle birlikte birkaç yüz kişi toplanır. Daha az sayıda kişi ise daha kısa ve daha gayrîresmî olan Cumartesi akşamları gelir. Ayrıca küçük bir grup kıdemli derviş Cuma namazlarını şeyhleriyle birlikte kılar ve öğle sonunu onunla birlikte geçirirler.

### Şeyhin Karşısında Edeb

Cerrahî tarikatında dervişler selâmlamak için genellikle şeyhin elini öperler. Bu Orta Doğu'nun her yerinde geleneksel bir saygı işareti olmakla birlikte, bazı Batılılara zor gelir. Ayrıca biz başkalarına saygı gösterme ve herhangi birini kendimizin üstünde tutmaya alışkın değiliz. Bu nedenle müstakbel dervişler için el öpme mükemmel bir sınavdır. Bu, alçakgönüllülük işareti ve ilişkinin yürümesi için kişinin şeyhine karşı hissetmesi gereken derin saygının sembolüdür. Rahmetli üstadım Şeyh Safer, sıklıkla dervişlerinden duygularını aşırı derecede açığa vurmamalarını ister, tarikatımızın kurucusunun sözünü naklederdi: "Ne zaman siz benim elimi öpseniz, ben (manevî olarak) sizin ayağınızı öpüyorum."

Şeyhe yönelik âdâbın temel prensiplerinden birisi, şeyhine "boş bir fincan" ile gelmek; yani öğrenmeye hazır, ön yargılarımız ve önceki fikirlerimizi terk etmiş olarak gelmektir. Bu durum zengin ve etkili bir eğitim ilişkisi sağlar. Her ne kadar eski bir Zen öyküsünden geliyorsa da, bu boş fincan metaforunu bir Türk Sûfî üstadından işittim:

> Bir profesör bir Zen üstadını ziyarete gider. Zen üstadı ikisi için çay koyar ve Zen hakkında birçok kitap okumuş bulunan profesör okudukları hakkında konuşmaya başlar. Profesör konuşmayı sürdürürken, Zen üstadı demliği tekrar alır ve profesörün fincanına daha fazla çay koymaya başlar. Çay fincandan taşarak masanın üzerine yayılmaya başladı. Profesör telaşla haykırdı: "Durun! Fincanın dolduğunu görmüyor musunuz? Daha fazla çay alması mümkün değil!"
>
> "Doğru!" dedi Zen üstadı, "Önce fincanını boşaltman lâzım. Ancak ondan sonra içine yeni bir şeyler alabilirsin."

Şeyh ile dervişi arasındaki öğretim ilişkisinde, dervişin sükût etmesi ve şeyhin söyledikleri ve yaptıklarına dikkat etmesi beklenir. Şeyh ders verirken başkalarıyla sohbet etmek ya da soru veya yorumlarla sözünü kesmek kabalık sayılır. Ayrıca şeyhin huzurunda iken bireysel zikir yapmak da nezaketsizlik olarak

kabul edilir. Aslında bizim tarikatımızda şeyhin asla dervişleri tesbih çekerken görmemesi gerektiği söylenir. Dervişlerin şeyhin huzurunda iken doğrudan ondan ders almaları ve bireysel ibadetlerini onun bulunmadığı zamanlarda yapmaları beklenir.

Şeyhe gösterilen saygı, bir kişi olarak şeyhe değil, onun tarikatı temsil makamına karşıdır. Şeyh, yalnızca kendi şeyhini değil, ayrıca tarikatın kurucusunu ve silsile içindeki diğer büyük velileri de temsil eder. Şeyh, aracılığıyla tarikatın hikmet ve himmetinin aktığı bir kanaldır. Şeyh Muzaffer Efendi şöyle derdi: "Eğer içimdekileri söylüyorsam, dinlemeye zahmet etmeyin. Ancak eğer kendiliğinden konuşmuyorsam, o zaman dinlemelisiniz." Bunu dinlemeden önceki dönemde bir çoğumuz değişik zamanlarda farklı terapi ya da grup çalışması biçimlerine katılmıştık. Duygularımızı ifade etmeyi, içimizdekini dökmeyi öğretmek için çok mücadele etmiştik. Bu nedenle Şeyh Muzaffer Efendi'nin ne demek istediğini anlamamız çok uzun zaman aldı.

### Kalp, Nefis ve Ruhun Karşılıklı İlişkileri

Kalp, nefs ve ruhun aşamaları Allah (c.c)'tan ayrılık ve kişiliğin arzularının egemenliği aşırı ucundan, vuslat (Allah (c.c)'a kavuşma) ileri ucuna kadar bir çok değişiklikler gösterir. Bu değişiklikler belki de en bariz bir şekilde nefs-i emmâre ve nefs-i sâfiyenin tanımlarında kendisini gösterir. Nefs-i emmâre bizi kötülüğe ya da günaha sürükleyen bütün güçleri içerir. Bu düzeyde bizler tamamen bu negatif güçlerin egemenliği altında kalırız ve ne kadar basit olursa olsun arzularımızı gerçekleştirmekten başka bir şey yapamayız. Diğer ileri uç ise, hiçbir bireysel kişiliğin kalmadığı, hatta tam bir vuslata müdahale edecek "benliğin" izinin bile kalmadığı sâfî nefs halidir.

Kalp de benzer bir spektrum içerir. Kalbin zahirî düzeyi olan sadr (göğüs, sine), nefs-i emmârenin olumsuz özelliklerinin bulaşmasına uygun bir potansiyele sahiptir. Ancak sadr nur ile doldurulabilir ve nefsin olumsuz özellikleriyle mücadelede büyük bir müttefik olabilir. Kalbin en iç kalp düzeyi ise, bütün olumsuzluk ve ikilikten uzaktır. İlâhî nurun saf bir kıvılcımını taşır ve varlığımızın özüdür. Ancak paradoksal olarak, bütün kâinatı aşar.

Ruhun ilk altı düzeyi -madenî, bitkisel, hayvansal, kişisel, insanî ve gizli ruhlar- de sadr gibidir. Onlar da psişenin ya olumsuz (dengesiz) güçleri ya da olumlu (dengeli) etkileri olabilirler. Ruhun yedinci düzeyi olan sırr-ül esrar, tıpkı sâfî nefs ve en iç kalp gibidir. İkilikten uzaktır ve içimizdeki kutsalın mekânıdır.

## Nefis ve Ruhlar

Nefs-i emmâre bizi hakikatten uzaklaştıran ve kötülüğe yönelten bâtınî güçlerin egemen olduğu düzey olarak tanımlanabilir. *Kötülük*, psikoloji ve felsefenin daimi sorunudur. Eğer Allah (c.c) iyi ve her şeye gücü yeten ise, kötülük nereden kaynaklanmaktadır? Eğer insan psişesi özünde iyi ve sağlıklı ise, zararlı ve kötü davranışlar nereden gelmektedir?

Klinik psikolojisindeki eğilimlerden birisi, Freud'un yaptığı gibi psişenin olumsuz yönlerine yoğunlaşmaktır. Bu durum insanoğlunun, temelde negatif egonun sapkınlıkları ve zararlı etkilerine, içgüdülerin bencilce eğilimlerine odaklanan bir tablosunu oluşturur. Bu tabloda diğerkâmlık, şefkat ya da maneviyata yer yoktur. Kendi insan doğası teorisi tek yönlü olduğundan, Freud, dini aldatmaca olarak görmüş ve gözardı etmiştir.

Negatif bâtınî güçleri iki ana kategoriye ayırabiliriz: İçgüdüsel dürtüler ve negatif ego. İçgüdüsel dürtüler bitkisel ve hayvansal ruhlarda bulunur. Negatif ego ise kişisel ruhta yerleşiktir. Kur'ân nefs-i emmâreyi, "Kötülüğe teşvik eden nefs" olarak tanımlamaktadır. Güçlü içgüdülerimiz ve egomuzun bizi kendilerini tatmin etmek için ne gerekiyorsa yapmaya ittiği zamanlarda, genellikle bu ittikleri yön günahlardır.

Bitkisel ve hayvansal ruhların, özünde pozitif olan özellikleri, dengesiz ve aşırı olduklarında negatif etkiler haline dönüşebilirler. Örneğin, sağlıklı beslenme süreci bir yandan gıda bağımlılığı ve oburluğa dönüşebileceği gibi, diğer yandan da yemeyi reddetme, hazımsızlık ya da kötü beslenmeye dönüşebilir. Dinlenme, iyileşme ve düzelme doğal süreçleri, tembellik ya da hiperaktiflik aşırılıklarına dönüşebilir.

Bitkisel ruhumuzun içgüdüsel dürtüleri, örneğin aç olduğumuz zaman, oldukça açıktır. Yemeği daha geç yemeye karar verebiliriz; ancak bu dürtü tıpkı ebeveynine sızlanıp duran çocuk gibi kendisini tekrarlayıp duracaktır. Bir kez bir şeyler yemeye, belki biraz ekmek yemeye, karar verdiğimiz zaman, bu kez de dürtü "haydi ekmekle beraber reçelde yiyelim, ayrıca içecek bir şeyler de alalım" şeklinde artacaktır. Bu, sonunda "dondurma ile birlikte kek ve bir duble kapiçinoya ihtiyacımız var"a dönüşebilir.

Oruç, bu dürtülerle nasıl mücadele edeceğimizi öğrenmenin mükemmel bir yoludur. İlk dürtüyü reddettiğimiz zaman, yiyecek talebi artmayacaktır. O zaman dürtüyü kontrol etme, iradenin oldukça doğrudan kullanımı haline gelecektir.

Hayvansal ruhun dürtüleri çok daha karmaşıktır. Sûfî psikolojisine göre, insanların büyük bir kısmı insan gibi *görünür*; halbuki içleri tıpkı hayvanlarla dolu bir hayvanat bahçesi gibidir. Hayvansal ruhun dürtüleri üç sınıfa ayrılabilir. Birincisi; pozitif ve zevk veren şeylere (tutkular) yönelme eğilimidir ki, aşırı boyuta

vardığında açlık ya da şehvete dönüşür. İkincisi; negatiften (korkular) uzaklaşma eğilimidir ki, bu da korku ya da kaygıya dönüşebilir. Üçüncüsü; negatifi (öfkeler) uzaklaştırma eğilimidir ki, bu da öfke ya da nefrete dönüşebilir.

Bu hayvansal ruh dürtülerinin herhangi birisi bizi kötülüğe sevk edebilir. Dürtü ne kadar güçlü ve aşırı olursa, bizi alternatif çözümlere karşı o kadar kör hale getirebilir. Bu durumda aklı selim ve yüksek ideallere göre davranan akıllı insanlar yerine, tıpkı hayvanlar gibi hareket etmemiz daha büyük ihtimaldir.

Korku ve kaygı, çoğumuzun sandığından çok daha yaygındır. Bir çok insanın yaşamı sürekli düşük yoğunluklu kaygının -kötü bir şeylerin olacağı, yaşamın belli olmayan bir biçimde kötüye gideceği yolunda odaklanmamış bir korkunun- egemenliğindedir. Bu nedenle insanlar kaygılarından kaçmak için korku ve kaygılarını azaltacak şeylere şartlanabilir ve kolaylıkla TV, iş, bir hobi ya da diğer oyalayıcı şeylere bağımlı hale gelebilirler.

İman ve zikrullah; korku ve kaygının ana tedavi yöntemidir. Hz. Peygamber'in bir hadisinde Allah (c.c)'tan korkanların başka hiçbir şeyden korkmayacağı, bütün diğerlerinin onlardan korkacağı bildirilmektedir. Allah (c.c)'a güven olmaksızın, neredeyse her şeyden, özellikle de ölümden kolaylıkla korkar hale gelebiliriz. Sûfiler Allah (c.c)'ı gücendirmekten korkarlar. Ancak bu korku cezalandırılmaktan değil, Sevgilinin sevgisini kaybetmektendir. Eğer Allah (c.c) ile ilişkimiz, yaşamlarımızın en önemli işi ise, günlük yaşamın inişleri ve çıkışlarının bizim için önemi yoktur. İşlerimizi, paramızı ve hatta sağlığımızı kaybetmekten korkmayız. Çünkü bütün bunların geçici ve oldukça önemsiz olduğunun bilincine varırız. Yalnızca karakterimiz ve Allah (c.c) ile ilişkimiz sonuna kadar bizimle kalacaktır: Sûfiler ölümü tefekkür etmeyi ve onu yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görmeyi öğrenirler.

Tutkular, bir çok insanın önündeki ana engeldir. Tüketim kültürü, yaygın reklam ve pazarlama yoluyla tutkularımızı beslemektedir. Hakikate ve sağlıklı faaliyetlere duyduğumuz tutkular yararlı olmakla birlikte, sıklıkla tutkular sapar ve biz de sağlıklı olmayana bağımlı hale geliriz veya yalnızca zevk vereni ararız. Bütün dürtülerde itidal en iyisidir. Motive ediciliğini kaybetmemesi ya da kontrol edilemez açlık ya da bağımlılık haline gelmemesi kaydıyla, tutkular yaşamın normal, sağlıklı bir parçasıdır. İdeal olanı, zamanla bu dünyaya ait şeylere duyduğumuz tutkuyu, Allah (c.c)'a karşı tutkuya dönüştürmektir.

Öfke de bizi kötülüğe sevk edebilir. Sevdiklerimizi derinden yaralayan şeyler yapabilir ve söyleyebiliriz. Bir çok insan öfke bağımlısıdır ve düzenli olarak öfke ve şiddet patlamaları yaşarlar. Eğer bize yakın olanların kalplerini yaralarsak, onların içindeki ilâhî mabede zarar veririz. Bu bizim kalplerimizin katılaşmasına ve

kapanmasına neden olur. Hz. Peygamber buyurmaktadır ki: "Sizin en güçlünüz öfkesini kontrol edendir ve sizin en sabırlınız intikam alacak kadar güçlü olduğu bir zamanda başkalarını affedeninizdir."

Meşhur bir Türk atasözü vardır: "Öfkeyle kalkan, zararla oturur." Öfke ani kayıplara neden olur; haklılık gerekçesi aramak yerine, öfkemizi kontrol etmeyi öğrenmek zorundayız.

> Bir gün, bazı kişiler Hz. İsa'ya hakaret ettiler. O buna onlar için hayır dua ederek cevap verdi. Bir havarisi sordu: "Neden o adamlara dua ettiniz? Onların size yaptığı muameleye kızmadınız mı?"
>
> Hz. İsa şöyle cevap verdi: "Ben yalnızca kesemde bulunanı harcayabilirim."

Bitkisel ve hayvansal ruhların içgüdüsel dürtülerine ilâve olarak, nefs-i emmârede kişisel ruhun kibri ve benlikçiliği de barınmaktadır. Bu durum bitkisel ve hayvansal ruhların temel güdülerinden nitel bir sıçrayışı temsil eder. Güdüler gibi, ego da özünde sağlıklıdır. Ne çok güçlü ne de çok zayıftır. Zayıf bir ego ya da kendine saygının yokluğu bizi değerli hedefler belirleme ve ona yönelik çalışmadan yoksun bırakır. Güçlü bir ego ise kibir ve benciliği sonuç verir. Paradoksal olarak, insanların büyük bir kısmı, kendi kendinden kuşku duymaktan dertlidir ve bunu aşırı şişirilmiş bir negatif ego ile örterler.

Negatif egolar bizi diğerlerinden ve Allah (c.c)'tan ayırır. Eğer kendi içimizin yeterince derinine bakarsak, negatif egomuzun herkesin bize itaat etmesini, yargılarımızı ve görüşlerimizi gerçek olarak kabul etmelerini istediğini görebiliriz. Eğer daha da derine bakarsak, negatif egolarımızın, tıpkı eski Mısır'da Firavunlara tapınılması gibi, herkesin sanki Allah (c.c)'mışız gibi bize tapmasını istediğini görürüz. Nefs-i emmârenin dinamiklerinin özünde yatan budur.

Negatif ego, gelişmiş bir sinir sistemine ve kişisel ruhun zekâsına da ulaşabilir. Bu nedenle içgüdülerin elinde olmayan bazı araçlara da sahiptir. Bu araçlar Freud'un ego savunmalarında -projeksiyon (yansıtma), rasyonalizasyon (gerekçe bulma), inkâr, bastırma ve benzerlerinde- çok iyi tanımlanmıştır. Bunun sonucu olarak, negatif ego, içgüdülerden çok daha ince ve zeki bir etki yapar.

Örneğin oruç tutarken, içgüdüler yalnızca temel taleplerini tekrarlarlar: "Doyur beni. Açım." Buna karşılık negatif ego tartışır: "Yemek yemeden çalışamazsın." ya da "Yemeğe ihtiyacın var; aksi halde makineleri kullanmak ya da işletmek çok tehlikeli olur." negatif egonun sıklıkla kullandığı zekice argümanlardan birisidir. ("Oruç ona ihtiyacı olanlar içindir, sen bunu çoktan aştın.") Eğer birey oruç tutmayı başarırsa, ego genellikle bir başka hileye başvurur: "Sen gerçekten

çok kutsal bir kişisin ve kesinlikle bütün oruç tutmayanlardan çok daha iyisin." Eski bir Sûfî öyküsü bu hileleri çok güzel bir şekilde göstermektedir:

> Şeyh Abdülkadir Geylânî, Ramazan ayında bir grup dervişle birlikte yürüyordu. Sandaletinin kopan kayışını onarmak için durdu; ancak diğerlerinden yola devam etmelerini istedi. Dervişler beyaz bir ışık sütunu ve kendilerine hitap eden çok güzel bir sesle karşılaştılar: "Sizler müminlerin en seçkinlerisiniz ve artık oruç tutmanıza gerek yok. Siz, dünyanın en yüce şeyhinin kutsanmış müridlerisiniz. Gidiniz, serbestçe yiyip içiniz, benim sevgili kullarım!" Dervişler yiyecek ve suya uzandıkları esnada Abdülkadir Geylânî yetişti ve kutsal formülü zikretti: Euzû billahi mineşşeytanirracim."
>
> Bu sözler üzerine ışık sütunu siyaha döndü. Dervişler yiyecek kaplarını ve su mataralarını ellerinden düşürdüler. Işık sütunundan aptal, çok acayip şekilli bir yaratık çıktı ve şeyhe dedi ki: "Bu hileyi yüzlercesinde denedim ve sen kandırmayı başaramadığım ilk kişisin. Seninle doğrudan konuşanın Allah (c.c) olmadığını nasıl anladın?"
>
> Abdülkadir Geylânî dedi ki: "Üç saha üzerindeki gayretlerim -fıkıh, teoloji ve tasavvuf- senin gerçekte kim olduğunu bana öğretti. Her şeyden önce, kimin oruçtan muaf tutulacağı bellidir; örneğin hamile kadın, emziren anneler ya da hastalar oruç tutmayabilir. Hiç birimiz bu kategorilere girmiyoruz. Ve Allah (c.c)'ın daimi kıldığı bir kuralı değiştirmeyeceğini biliyorum.
>
> "İkincisi; Hakk'ın sesi asla tek bir kaynaktan gelmez. Ne zaman Peygamberler Allah (c.c)'ın sesini işitmekten söz etseler, onu mekânın ötesinden olarak tarif ederler. Böylece Rabbimin sesini kimin taklit edebileceğini kendime sordum ve bunun mutlaka sen olman gerektiğini anladım."
>
> "Son olarak; her kim İlâhî huzura yaklaşırsa, huşû ya da cezbe hallerine girerler. Buradaki herkes ise seni sanki herhangi bir insanoğlunu dinler gibi dinlediler. Buna göre bize doğrudan hitap eden Allah (c.c) olamazdı. O sen olmalıydın."
>
> Yaratık cevap verdi: "Ben senin yüceliğini işitmiştim; ancak sen gerçekten harikasın, kesinlikle dünyadaki en büyük şeyhsin. Bu bir avuç müridin yerine senin binlerce dervişin olmalı. Krallar ve sultanlar senin müridlerin arasında yer almalı."
>
> Bu noktada, Abdülkadir Geylânî, onun sözünü kesti ve tekrarladı: "Euzû billahi mineşşeytanirracim."

Bu öykü negatif egonun sesini zekânın ya da vicdanın sesinden ayırt edebilmek için bilgiye ihtiyacımız olduğunu vurgulamaktadır. Dinin ahlâkî ve etik prensipleri ilk savunma hattıdır. Eğer bir temel ahlâk prensibine karşı çıkma yönünde güçlü bir dürtü hissedersek, durmamız ve kendimizi iki kere kontrol etmemiz ve hatta harekete geçmeden önce başkalarıyla istişare etmemiz gerekir. Hz. Peygamber buyurdu

ki: "Eğer bir şeyin helâl olduğundan emin iseniz, devam edin ve yapın; eğer onun helâl olduğundan emin değilseniz, emin olana kadar yapmayınız." Büyük peygamberlerin ve velîlerin hayatları bir başka kılavuzdur. Genel olarak ne kadar çok öğrenirsek, o kadar çok uyanık hale geliriz ve negatif egodan o kadar az etkileniriz.

İnsanî ruh âlemine girdiğimizde, merhamet bizi dalalete götürebilir. Bütün diğer eğilimler gibi, merhametin de aşırısı ya da yetersizi olabilir. Çok az merhamet bizi bencil ve başkalarına karşı duyarsız yapabilir. Eğer böyle bir merhamete sahip isek, bütün yapabileceğimiz başkasının acısını paylaşmak ve sırtlarını okşamaktır. (Asla daha güçlü akla ve saçmalık içermeyen cevaba ihtiyacı olanlara hizmet edemeyiz.)

Manevî ruh da dengesiz hale gelebilir. Yetersiz maneviyat bizi maddî hedeflere ve ödüllere odaklanmış hale getirebilir. İman zaafına neden olur ve böylece manevî öğretileri ve manevî gerçekleri anlamada yetersiz kalırız. Öbür yandan, herhangi bir ruhla manevî bakımdan ilişki kuramama, dünyayı değersiz yalnızca bir illüzyon olarak görmemize ve zaman ve enerjimize değmediğini düşünmemize neden olur.

Sûfî psikolojisi, bizi dünyanın bizim gelişmemiz için yaratılmış bir mekân olduğu konusunda uyarır. Benim mürşidlerimden birinin tarif ettiği gibi, dünya bir rüya olabilir; ancak biz de o rüyanın içinde olduğumuz sürece, onu ciddiye almak zorundayız; çünkü rüyada bize bir sopa ile vurulduğunda, ağrısını duyarsınız.

### Nefslerdeki Negatif Unsurlar

Çeşitli ruhlarla ilişkili saptırıcı unsurlar -içgüdüler, negatif ego, dengesiz merhamet ya da maneviyat- nefsin ilk beş aşamasının her birinde faaliyettedir. Nefs-i emmâre düzeyinde, bu dürtülerin bilincinde olmadığımız gibi onların faaliyetlerini de fark etmeyiz ve böylece onlar bizi kontrol etme eğilimi sergilerler.

Belli alanlarda öz-kontrol ve sezgi gücünü kazanan bir çok kişi hâlâ kör noktalara sahip olabilir. Belli düğmelere basıldığında, örneğin öfke ya da tutkunun esiri olabilirler ve anında nefs-i emmâre düzeyine düşerler.

Zaman zaman öfkelenebilir ya da dengemizi yitirebiliriz ve tepkimizin tam ortasında, aptalca bir şeyler yapmakta olduğumuzu fark edebiliriz. Bu nefs-i levvâme aşamasında olduğunuzun bir işaretidir. Bir bağımlılığın ya da dengesiz bir negatif eğilimin kıskacında olduğumuzu biliriz ve eylemlerimizden pişmanlık duyarız. Hâlâ o dürtüye uyarak hareket etsek de, bir umut vardır: Yaptığımızın farkındayız ve değişmek istiyoruz. Bir çok yanlış eylemden sonra gelen pişmanlık ve kendini suçlama döngülerini içeren bir mücadele döneminden sonra sonunda değişiriz.

Ayrıca bizi yüceltebilecek pozitif düğmeler de vardır. Gerçek bir mürşid bu ikinci tür düğmelere basabilen kişidir. Bir çok insan yalnızca büyük bir şeyhin huzurunda bulunmakla, Sûfî yolunu seçme ilhamını almışlardır. Ancak bu tür bir coşku ve ilham geçicidir. Şeyh ile balayı sona erdiğinde, gerçek bir kendini değiştirme çalışması başlar. Eski huylar hâlâ güçlüdür ve yapılacak bir yığın bâtınî çalışma sizi beklemektedir.

Sûfî yolunun başlangıcında neredeyse kaçınılmaz olarak bir med-cezir tecrübesi yaşanır. Şeyhin ve diğer kıdemli dervişlerin huzurunda iken her şey harika, kalp açıktır ve yeni derviş en aztından nefs-i mülhime düzeyinin tadını alır. Ancak maalesef negatif eğilimlerimiz hâlâ eskisi kadar güçlüdür; çünkü nefs-i mülhime düzeyi gerçekten kazanılmamıştır. Eğer dualarımıza, diğer ibadetlerimize ve Sûfî toplantılarına devam edersek, kalbimiz bir kez daha açılacağı için tekrar kendimizi iyi hissederiz. Fakat daha sonra eski huylarımız kaçınılmaz olarak geri döner; kalp kapanır ve birey bir kez daha düşüşü yaşar. Aslında mücadele şimdi daha güç görünmektedir; çünkü kalbin ışığı negatif eğilimlerimizi ortaya çıkarmıştır. Bunun sonucu olarak kötü huylarımızı daha çok fark eder hale geliriz.

İbadet ve bilinçli davranış idealleri, nefs-i mülhimenin bu ilk aşamasında bizim kapasitemizi aşar. Zaman zaman şöyle diyebiliriz; "Oh Nasıl olmam gerektiğini biliyorum; ancak bu şekilde davranıp davranamayacağımı bilmiyorum. Daha önce hiç bu kadar korkusuzca davranmaya çalışmamıştım." Fakat yine de denemek, o anda bizi aşana ulaşmaya çalışmak zorundayız. Bu Sûfî yolunun en büyük meydan okumalarından birisidir.

Kalpten gelen bâtınî bilgiye değer vermek ve ona göre davranmak için elimizden geleni yapmak önemlidir. Bunu denemeye bile çalışmazsak, kalbin sezgisinin yerini nefs devralır, davranışlarımız ikiyüzlülüğe ve yapmacık rollere dönüşür. Çözüm: Bu yüksek düzeyleri tam olarak kazanmadığımızı, yalnızca onları duyabileceğimizi ve hatta kısaca yaşayabileceğimizi anlamak ve hâlâ yapacak çok işimiz olduğunu bilmektir. İçten gelen dürtülerimizle yaptığımız mücadeleyi kazanmış, bütün negatif eğilimlerden kurtulmuş gibi yapmak, iki yüzlülüğün ta kendisidir. Bu aşamada karşılaşılacak en büyük tehlike budur ve bu manevî grupların içine düşebileceği en büyük tuzaktır. Bu manevî hastalığın işaretlerinden birisi, herkesin tıpkı söz hakkı kendisine aitmiş gibi manevî otorite kullanmasıdır. Onun için, ideali bilmek kadar, henüz ona ulaşamadığımızı anlamak da önemlidir.

Şeyhin önemli fonksiyonlarından birisi, bizi hâlâ kendi negatif dürtülerimiz üzerinde çalışmak zorunda olduğumuz konusunda uyararak, kibirlenme ve ikiyüzlülük eğilimlerimizle mücadele etmektir. Bir şeyhe ihtiyacı olmadığını söyleyenler,

genellikle bu güçlerin kendi psişelerindeki etkisini azımsayanlardır. Rumî'nin deyişiyle "kılavuzsuz seyahat edene, iki günlük seyahat için ikiyüz yıl gerekir."[3] Jung, kendi gölgelerinden kurtulduklarına inananların, kendi gölgelerinin en çok kontrolünde olanlar olduğuna dikkat çekmektedir. Bir çok yönüyle, gerçek mücadele nefs-i mülhime düzeyinde ortaya çıkar.

Bundan sonra, nefs-i mutmainne düzeyine geçeriz. Bu aşamaya ulaşana kadar gerçekten güvende olamayız. Dinginlik ve hoşnutluk, geriye hiçbir negatif dürtünün kalmadığı anlamına gelmez. Hâlâ olağandışı hallerde bilinçsiz hale gelebiliriz; ancak temelde kimliğimiz, bulunduğumuz yer ve yaptıklarımızla mutluyuzdur. Günlük yaşamlarımızda bir maneviyat dengesi kurmuş ve dostlarımız, meslektaşlarımız ve ailemizle sağlıklı bir ilişki geliştirmişizdir. Bu bizim vuslatla sona eren özdönüşüm derin çalışmasını sürdürmemizi sağlayan asil ve sağlam bir temeldir.

Nefs-i Marziye aşamasında manevî pratikten gerçek bir zevk almaya başlarız. İlk kez kalbin en derin düzeyine temas ederiz ve içimizdeki kutsal ruh gerçek coşku ve cezbemizin kaynağı haline gelir. Kişilik sorunları sonunda çözülmüştür. Günah tohumlarının filizlenmesi artık pek mümkün değildir. Nefs hâlâ mevcuttur; ancak temelde Allah (c.c)'ın emri altına girmiştir. Şair Hafız bu aşamayı çok güzel tarif etmektedir:

Minnet içinde Hakk'a boyun eğerim,
Ve Ayı da aynı işle meşgul bulurum.

Büyük mutluluk içinde Allah (c.c)'a secde ederim
Ve öğrenirim güneşin,
Ve çocukların
Ve kalbimin
Nereden aldığını ışıklarını.

Sevgiliye derin bir saygı içinde secde ederim
Ve havada gizli mükemmel bir sırrı keşfederim;
Bütün bu kâinat tıpkı benim gibi kutsanmış,
Ve benim gibi ilâhî aşka düşmüş,
Ve bu Harika Kutsal Raks içinde kaybolmuş.

İşte ey dostum!
Böyle uzun, çok uzun bir seyahatten sonra

3. A.g.e., s.145.

Özgür kılar,
Allah (c.c) bir başka ruhu daha.[4]

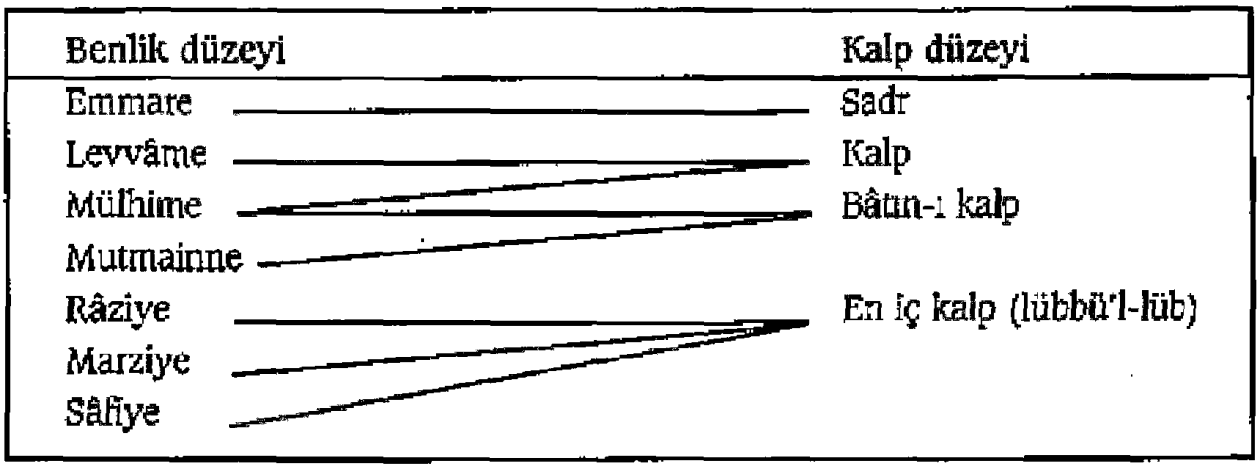
Nefs ile içimizdeki kutsal ruh arasında artık bir ikilik yoktur. İçsel (bâtınî) mücadele sonunda sona erer; yalnızca tek bir sorun hariç: "Ben" duygumuz. Bu bizimle Hakk arasındaki son ayrılıktır. Tıpkı bedenimize batan bir diken gibi, derin bir acının kaynağıdır. Sûfiler bu sâfî nefsin nihaî dönüşümünü "ölmeden önce ölmek" olarak tanımlarlar ve kişisel psişe bakış açısından bu aşama tıpkı ölüm gibidir. Tıpkı fizîki ölümde olduğu gibi, içimizdeki fanî olan her şey bakımından ölür, geriye yalnızca ebedî olan kalır.

Bu aşamada, Allah (c.c) bizim dilimizle konuşur, bizim ellerimiz ve ayaklarımızla hareket eder ve bizim gözümüzle görür. Bu yalnızca içimizde önümüze çıkan hiçbir şey kalmadığı, ilâhî iradeye müdahale edecek hiçbir şey olmadığı zaman gerçekleşir. Kişilik hâlâ durmaktadır; ancak kişiliğin negatif yönleri artık kavrulmuş çekirdekler gibidir. Filizlenemez ya da kutsala müdahale edemezler. Yalnızca büyük veliler ve mürşidler bu nihaî aşamaya ulaşabilirler.

Nefsin dönüşüm spektrumunu gözden geçirirken, Allah (c.c)'ın iradesi olmaksızın hiçbir şeyin mümkün olmadığını hatırlamak önemlidir. Bir hadis'te Allah (c.c)'ın yalnızca kendilerini değiştirenleri değiştirdiği hatırlatılmaktadır. Benzer bir şekilde Sûfî velîsi Bâyezid-i Bestâmi şöyle der: "Bizim arzumuz aramakla bulunmaz, ancak bulanlar arayanlardır."[5]

### Nefis ve Kalp

Daha önce sözü edildiği üzere, sadr nefsin pozitif ve negatif eğilimlerinin savaş meydanıdır. Kalbin daha derin düzeyleri nefsin pozitif eğilimlerinin müttefikleridir ve bu düzeylere ne kadar çok temas edersek, oralardan nefsi dönüştürecek daha fazla güç gelir.




4. Hâfız, I Hear God Laughing: Renderings of Hâfız, çeviren D. Ladinsky (Walnut Creek, Kaliforniya: Sufism Reoriented, 1996), s.37.

Yukarıdaki diyagramda gösterildiği üzere, nefs-i emmârenin özellikleri sadrımızdaki pozitif özelliklerimizle çatışır. Sadrımız kapandığı ve kalpten gelen hiçbir ışık bulunmadığı zaman, nefs-i emmâre düzeyinde saplanıp kalırız. Kalpten gelen nur sadrı aydınlatmaya başladığında, nefs-i levvâme aşamasına gireriz; ne yapmakta olduğumuzu görmeye başlarız ve yaptığımız hatalardan pişman oluruz.

Kalbin nuru daha fazla ulaştığı ve batın-ı kalpten gelen aydınlanma ile birleştiği zaman, bâtınî irfan ve ilhama daha fazla ulaşmaya başlarız ve böylece nefs-i mülhime aşamasına geçeriz. İbadetten, zikirden ve diğer manevî faaliyetlerden gerçekten zevk almaya başlarız. Tasavvufa ilk ilgi duyduklarında, insanların büyük bir kısmı bu düzeye ulaşırlar. Daha önceki düzeylerde, tasavvuf anlamlı gelmez ya da insanlar tasavvufa, ancak bir tür maîf ya da maddî yarar sağlama düşüncesiyle ilgi duyarlar.

Nefs-i mülhime aşamasından önce, bütün bilgilerimiz dışarıdan gelir. Şimdi ilk kez, irfan ve kalbin ilhamıyla yönlendirilebilir hale geliriz. Kendi irfanımıza uygun hareket etmemiz gerekir; aksi halde kalple bağlantımız kesilir.

Bu aşamada iken pozitif ve negatif eğilimlerimiz arasındaki mücadele artık pozitifin lehine dönmüştür. Ancak egonun hâlâ birkaç güçlü hilesi -özellikle yeni kazanımlardan duyduğu gurur- kalmıştır. Bu nedenle, nefs-i mülhime bazı şeyhler tarafından en tehlikeli aşama olarak değerlendirilmiştir. Çünkü irfan ve kalbin ilhamları negatif ego tarafından yanlış algılanıp, kötüye kullanılabilir.

Nefs-i mutmainne aşamasında iken batın-ı kalbin irfan ve zenginliklerini daha iyi kavrarız. En büyük ödül ve hazinelerimizin içimizde yattığını fark ettiğimizde, maddi dünyadan bize gelen her şeye razı ve memnun olma mümkün olur.

Bâtınî nur ve irfana erişimimiz derinleştikçe, nefs-i râziye aşamasına geçeriz. En iç kalbimizde yerleşmiş ilâhî kıvılcımın sonsuz nurunun anlık görüntüsüne mazhar oluruz. Başımıza gelen her şeye razıyızdır; çünkü artık dünya, Cenab-ı Hakk'la aramızda bir perde değildir. Dünya artık yeni bir zikrullah kaynağı, Allah (c.c)'a olan aşkımızı derinleştirme yeri ve Allah (c.c) rızası için hizmet etme fırsatına dönüşmüştür.

Nefs-i Marziye aşamasında ise, içimizdeki pozitif ve negatif eğilimler arasındaki mücadeleyi nihayet tamamen aşarız. Kişiliğimiz birleşmiş ve en iç kalbin sonsuz nur ve irfanıyla daha derin temas haline ulaşmışızdır. En iç kalbi engelleyen tek bir perde kalmıştır; o da "Ben" duygusu, ayrı bir birey olma duygumuzdur.

---

5. Fadiman ve Frager, a.g.e., s.37.

Bu da sâfi nefs düzeyinde tamamen yırtılır. Bu nihaî aşamada, en iç kalpteki kutsalla tam olarak bütünleşiriz.

### Kalp ve Ruhlar

İlk dört ruh sadrda, dünya ile karşılıklı etkileşim düzeyimizde faaliyet gösterir. Burada hayır işlerini, hizmeti ve diğer dinî ve manevî faaliyetleri yürütürüz. Eğer ruhlar dengeli ise, bu faaliyetler hakikat yolunda ilerlememizde çok etkili olurlar. Eğer ruhlar dengesiz ise, pratiğimiz tembellik, açgözlülük ya da benlikçilik ile bozulabilir ya da sabote edilebilir.

İnsanî ruh kalpte yerleşiktir ve imanın nuru ile aydınlanır. Şeyh Muzaffer Efendi gerçek bir insanın, ne olursa olsun, daima Allah (c.c)'ı hatırlayan kişi olduğunu söylerdi. Zikir insanî ve gizli ruhları meşgul eder ve öne çıkarır. Şefkat, kalbin ve insanî ruhun temel karakteristiklerinden birisidir. Kalp iman nurunun şantiyesidir. Hz. Peygamber buyurmaktadır ki: "Kendiniz için dilediğinizi komşunuz için de dilemedikçe tam iman etmiş sayılmazsınız."

Gizli ruh batın-i kalpte bulunur ve marifetullah (gnosis) ya da manevî ilmin nuru ile aydınlanır. Bu ruh ayrıca melekî ruh olarak da adlandırılır ve tıpkı melekler gibi sürekli Allah (c.c)'ı zikir halindedir. Ayrıca gizli ruh da sürekli zikir içindedir.

En gizli ruh olan sırr-ül esrar en iç kalpte (lübbü'l-lüb), kalbin kalbinde yerleşiktir. Burası kendini aşma ve kutsal ile bütünleşme mekânıdır.

### Nefsi Arındırma Amelleri

Dinin prensipleri ve tasavvufun disiplinleri, davranışlar için berrak bir kılavuz, negatif ego ve nefsin dürtüleri için sınırlar oluşturur. Bu standartlara göre yaşama kararlılığı negatif eğilimlerimizi kontrol altında tutar. Nefisten bunları ihlâl etme yönünde dürtü gelmesi muhtemeldir; ancak bu dürtüler yalnızca bizi negatif eğilimlerimiz üzerinde çalışma konusunda ikaz etmeye yarar. Nefsin dinamikleri hakkında uyanık olduğumuz ölçüde, o dinamikler güçsüzleşecektir.

Şeyh, nefsin düşmanıdır. Eski bir Arap atasözüne göre düşmanın düşmanı dostunuzdur. Şeyhin görevi nefsimize muhalefet etmektir. Çoğu zaman bu takdir edilmeyen bir çabadır; çünkü bir çok insan kendi nefislerinin karakteristikleriyle özdeşleşmiştir. Bunun sonucu olarak; şeyhe muhalefet edebilir ve hatta onu düşmanları olarak görmeye başlayabilirler.

Şeyh nasıl yaşanacağı ve hareket edileceği konusunda modellik eder. İdeal olanı, şeyhin bilinçli ve negatif eğilimlerinden oldukça kurtulmuş, olgun bir insan

olmasıdır. Konuşmaları, öyküleri ve sorulara cevaplarıyla şeyh, dervişlere nefsin dinamiklerini ve dinî hukuk ve Sûfî yolunun derin önemini öğretir. Ferdî irşad yoluyla, şeyh ayrıca dervişlere ve ziyaretçilere nefs-i emmârenin etkisinden uzak kalmayı tavsiye eder. Şeyhe itaat yoluyla dervişler kötü huy ve özelliklerin boyunduruğundan kurtulur.

Birkaç yıl önce Şeyh Muzaffer Efendi ve İstanbul'dan bir grup derviş, tasavvuf müziği konseri vermek ve bir zikir âyini sunmak üzere Fransa'ya gittiler. Onların Fransız rehberi olan genç bir adam, şeyhe ve dervişlerine sevdalandı. Her yere onlarla birlikte seyahat etti ve bütün boş zamanlarını onlarla geçirdi. Güçlü ve ilham verici bir zikirden sonra, genç adam derviş olup olamayacağını sordu. Şeyh genç adamın talebini olumlu değerlendireceği yönünde kanaat beyan edince, genç adam sordu: "Peki benim özgürlüğüm ne olacak?" Bu sözleri duyar duymaz, Şeyh Muzaffer Efendi sırtını hafifçe genç adama döndü. Uzaklaşmaya başlarken dedi ki: "Özgürlük mü? Al o zaman özgürlüğün senin olsun!" Bu orada bulunan dervişlerin asla unutamayacağı bir görüntü idi.

Bir çoğumuz için özgürlük, yalnızca nefsi izleme serbestisinden ibarettir. Bu kendilerinin hapiste olmadığında ısrar eden mahkumların hayalî özgürlüğü gibidir. Gerçek özgürlüğü ve Allah (c.c)'a yakınlığı başarmamıza karşı kendi direnişimize yakından ve dürüstçe bakmamız gerekir.

Bütün manevî sohbeti
Basitleştirelim bugün:

Allah (c.c) size bir şey satmak istiyor
Ama siz almıyorsunuz.

İşte bu sizin ıstırabınız:
Sizin ölesiye pazarlığınız,
Fiyata karşı çılgınca itirazınız![6]

Her bir tarikatın kuralları tevazu, hizmet ve şeyhe itaati vurgular. Bunlar nefsin özelliklerinin panzehirleridir. Ayrıca bir çok tarikat ve şeyh, genelleştirme ve hatta birinin kamusal yaşamını suçlama suretiyle egonun şişirilmesinden kaçınma prensibini vurgular.

6. Hafiz, a.g.e., s.13.

Nefsle mücadelede ayrıca kardeş dervişler de yardım ederler. Kıdemli dervişler, şeyhe benzer şekilde, mükemmel rol modelleridir. İdeal olanı, yeni dervişin diğer dervişlerin her birinden farklı şeyler öğrenebilmesidir. Bazıları, harika hizmet modelliği yaparken diğerleri sadakat, dikkat ya da tevazu modelidirler. Onlar, içimizdeki -farkına varmadığımız- en iyi potansiyele ve aynı zamanda hata ve kusurlara aynadırlar.

## Ruhun İlaçları

Ruhla çalışmanın temel hedeflerinden birisi her bir ruh içinde ve ruhlar arasında sağlıklı bir denge kurmaktır. Tarikatların ahlâkî ve etik prensipleri ve kuralları, bir orta yol, bu ideali destekleyici öz disiplinli bir yaşam biçimi sağlamayı amaçlar. Derviş, yaşamı reddeden bir asketizmden (münzevilik) ya da zevk ve maddiyata bağımlılık aşırılıklarından kaçınma arzusundadır. Dinî ve manevî pratiklerin ağır bir yük olmaktan çok bir destek olması amaçlanmıştır. Örneğin, hastalandığımız ya da seyahatte olduğumuz zaman oruç tutmak zorunlu değildir. Tutamadığımız günleri, sağlımız yerinde olduğu ve normal yaşam sürdüğümüz günlerde kaza edebiliriz.

Bitkisel ruhun beslenme işlevinden bir çok şey öğrenebiliriz. Fiziki beslenmenin dengesiz aşırılıkları kötü beslenme ve oburluktur. Bizim de benzer manevî aşırılıklarımız vardır. Manevî kötü beslenme, sıklıkla dünya ile meşguliyet ya da gerçekten besleyici olmayan "boş kaloriler"le (örneğin, kutsal metinler ya da dinî klâsikler yerine, sahte manevî abur cubur okuyarak) manevî beslenmeden kaynaklanmaktadır. Manevî hazımsızlığa, içeriklerini özümseyip uygulamaksızın, çok fazla sayıda manevî kitap okumak da neden olabilir. Bazı insanlar mürşidden mürşide, teknikten tekniğe gezen, daima daha yüksek bir şeyler arayan manevî oburlardır. (Bunlar tıpkı en yüksek ihtimale sahip yerde 30 metrelik bir kuyu kazmak yerine 7,5 metrelik kuyular kazan çiftçiler gibidir.) Sizce hangi yolla suyu bulmak daha kolay olacaktır?

Benzer şekilde, hayvansal ruhun tutku, korku ve öfke dürtüleri saptırılmış ve dengesiz hale gelebilir. Bu sapmalar dünyaya Allah (c.c) rızası için hizmet etmeyi ya da dünyada kalarak Allah (c.c)'ı hatırlamanızı zorlaştırabilir. Her şeyden korkan kimse hiçbir şeyi başaramaz. Hiçbir şeyden korkmayan bir kimsenin de, tıpkı kızgın bir soba ile oynayan çocuk gibi kendisine ağır zarar vermesi muhtemeldir. Hiçbir arzu ya da tutkusu olmayanların hiçbir şey başaramaması muhtemel olduğu gibi, aşırı gelişmiş arzulara sahip olanlar ise onların tutsağı olabilir. Sûfî ideali, iş, hizmet, ailevî sorumluluklar, ibadet ve Sûfî pratiği hususlarında dengeli bir yaşam geliştirmektir. İdeal olanı, dengeli bir zahirî yaşamın, dengeli bir bâtınî yaşama götürmesidir.

Bir çok yönden ilk dört ruhun sesleri, diğer üçünden daha yüksektir. Örneğin, fizîki gereksinimlerimiz karşılanmadığında, genellikle hemen tepki veririz. Ayrıca kişisel ruhun egodan gelen taleplerine hemen ilgi gösteririz. Ne hazindir ki, bu ruhların taleplerinin kökünün maddî dünyada olması nedeniyle, bunları karşılamak enerji ve zamanımızın büyük bir kısmını alır.

Manevî ihtiyaçlarımızı gözardı etmek daha kolaydır. Ana manevî ihtiyacımız, başkalarına hizmet etme yoluyla şefkatimizi ifade etme ve Allah (c.c)'ı hatırlamaktır. İhlasla hizmet etme bir ibadet biçimidir. Bu pratikler, sürekli dua ve zikir haline ulaşana kadar derinleşebilir.

Sûfî dergâhı, manevîyat ehlinin toplandığı bir mekân, hem maddî hem de manevî ve ihtiyaçlarımızın tatminini destekleyen bir atmosferdir. Bir Sûfî dergâhında, ilham verici konuşmalar ve manevî pratiklere ilâve olarak gelenlere cömert sofralar da sunulur.

## Kalbin İlaçları

Sadr, amel nurunun mekânıdır. Her bir iyi amel kalbi açmaya ve kalbin bâtınî hallerinin nuru ve hikmetinden istifadeye hazır hale getirmeye hizmet eder. Her bir kötü amel ise, kalbi kapatma ve içeriden gelen nuru ve hikmeti perdeleme eğilimi gösterir.

Bir gün bir şeyhe Allah (c.c)'a nasıl ulaşılacağı soruldu. Şeyh, Hakk'a giden yolların yaratılanların sayısı kadar çok olduğu cevabını verdi. "En kısa ve en kolayı, başkalarına hizmet etmektir;" diye devam etti şeyh, "başkalarına zarar vermemek ve onları mutlu etmektir." Kalp zikirle; dervişin şeyhine olan sevgisi ve şeyhin dervişine duyduğu sevgi ve şefkati ile yumuşar ve tedavi edilir.

## Sonuç

Her bir manevî geleneğin bir psikolojisi, dolaylı ya da dolaysız bir insan doğası modeli vardır. Çünkü her bir manevî disiplinin mutlaka insanların kendileri üzerinde çalışmaya başladıklarında tanımlamaları gereken sorunları tanımlaması gerekir. Bir manevî modelin aynı zamanda insanların bu yolu izlerken uğrayacakları değişiklikleri ve değişip, olgunlaştıkça karşılaşacakları yeni sorunları ve konuları da içermesi gerekir.

## Tasavvuf Yolu

Sûfî yolu bir ilk çağrı ile başlar. Bazen bu, dünyevî işlerimizde başarısızlığa uğradığımız ya da sevdiğimiz birisinin ölümünün önceliklerimizi yeniden gözden

geçirmemize yol açtığı zaman ortaya çıkar. Bir çokları için bu çağrı bir şeyh ile karşılaşmaları ve yepyeni bir manevî tecrübe dünyası keşfetmeleridir. Yeni gelenler sebatın önemini çabucak öğrenirler.

Bu yolun ortası tasavvuf yolunda samimi bir kararlılıkla başlar ve sıklıkla bir derviş olarak kabul edilmeyle sembolize edilir. Yeni dervişler haftada bir ya da iki kez kendi Sûfî cemaatleriyle buluşurlar. Bu zamanlarda, sıklıkla ilham gelir ve coşku duyarız; ancak eski huylarımız ve bağlantılarımız hâlâ güçlüdür. Kısa süre içinde bu yolun ne kadar uzun ve güç olduğunu keşfederiz. Eski Türk atasözündeki gerçeği fark etmeye başlarız: "Tasavvuf tıpkı bir demir leblebiyi çiğnemek gibidir." İmkansız, sonu olmayan bir görev gibi görünür ve leblebi ezilmeden önce dişlerimiz aşınabilir. Sabır hayatî önem taşır.

Yolun sonu, kazanılması yıllar alabilen ileri bir aşama olan, Nefs-i mutmainne düzeyi ile başlar. Bu aşamada yaşamımızdan, işimizden ve ailemizden memnunuzdur ve benliğin vahşi hayvanları oldukça ehlileştirilmiştir. Egonun bakış açısından, yaşam sıkıcı hale gelmiştir. Bu aslında iyiye işarettir -artık zahirî heyecana ihtiyacımız yoktur ve bu aşama bilincin dönüşümünün temeli haline gelir.

Daha derinlere indikçe, kalbimiz daha çok açılmaya başlar ve en iç kalpteki ilâhî kıvılcıma temas etmeye başlarız. En iç kalpte kökleşmiş derin mutluluk ve zevk yaşamlarımıza nüfuz etmeye başlar. Daha da derine gittiğimizde nihayet fenâfillâh'a ulaşırız. Benliğin vahşi hayvanları ehlileştirilmiş ve bâtınî mücadele sona ermiştir. Sonunda, en son perde, ayrı varlık perdesi düşer ve kutsaldan başka hiçbir şey kalmaz.

### İçimizdeki Kutsalı Hatırlama

Sûfî psikolojisinin özü her insanın kalbinde bulunan Allah (c.c)'ı tanımaktır. Bu bağlamda dervişler arasında hâlâ fikir ayrılıkları ve hatta çatışmalar olabilir. Önemli olan geniş konteksi; hepimizin Allah (c.c)'ın birliğine delalet eden varlıklar ve işaretler olduğumuzu hatırlamaktır.

Ayrıca bu konteks içinde kendimizin ve birbirimizin hatalarını görebiliriz. Bazı insanlar cimridir, bazıları ise sözünü tutmaz, bazıları da öfkelidir. Eğer bir başkasındaki güzelliği görürsek, onlara ve kendimize hizmet etmiş oluruz. Bir başkasının hatalarına odaklandığımız zaman, başkalarındaki ve kendimizdeki bu hataları daha da belirgin hale getirmiş oluruz. Örneğin, eğer bir kimse alkolikse ve ben onun bağımlılığı, bu bağımlılığın zararları hakkında konuşursam, hem kendime hem de ona zarar veririm. Onun alkole bağımlılığı bir gerçek olabilir; ancak

bu onun gerçek kişiliği değildir. Kişiliğin negatif özellikleri, hepimizin sadrımızda, Allah (c.c) tarafından kendi evi olarak inşa edilmiş mabedlere sahip olduğumuz temel gerçeğinden daha önemli değildir.

> Bir zamanlar bir şeyh yolda yürürken, iyi giyimli bir dilenci gördü. Kendi kendine bu adamın rızık için dilenemeyecek kadar kültürlü ve aydın göründüğünü düşündü. O gece rüyasında bir melek şeyhe bir tabak et sundu. Meleğin şeyhe eti yemesi için ısrar etmesine karşın, şeyh etin çok tuhaf göründüğünü düşünüyordu. Etin ne olduğunu sorduğunda, melek onun bir dilencinin bedeninden olduğu cevabını verdi. Şeyh dehşet içinde irkildiğinde, melek dedi ki: "Dün yediğin eti bugün niye geri çeviriyorsun?"

Manen tekâmül edenler için, bir başkası hakkında olumsuz düşünmek bile yasaktır. Ne mutlu ki, düzeyimiz nedeniyle yalnızca fiillerimizden dolayı hesaba çekiliyoruz. Her bir insanoğlu, şeytanlıktan kutsallığa (Esfel-i Sâfilîn'den Âlâ-yı İlliyyîn'e kadar) çok geniş bir ihtimaller dizininde yer alabilir. Eğer insanları bu kutsal bağlamda görüyorsak, onların negatif dürtülerini görmezden gelmemiz gerekmez; ancak hepimizin nereye gittiğini hatırlamak zorundayız. Eninde sonunda, Cenab-ı Hak, içimizdeki ve birbirimizdeki o sâfî ilâhî kıvılcımdan başka her şeyi silecek, o zaman herkesin içinde bir tür mesrur titreyiş meydana gelecektir. İyi bir Sûfî cemaati bu atmosferi sağlar.

### Şeyhin Rolü

İnsanoğlu olarak bizimle Allah (c.c) arasındaki perdeleri kaldırmak için bir çok strateji vardır. Şeyhler kendi kişiliklerine ve tarikatlarının geleneklerine dayalı farklı tarzlara sahiptirler. Örneğin Şeyh Muzaffer Efendi, çok güçlü bir *mürşid* olmasına karşın, muhtemelen dervişlerinin büyük bir kısmı kaldıramayacağı için, bu gücünü nadiren kullanıyordu. Yardımcılığını yapan, harika kıdemli bir derviş olan Ragıp Baba'ya sesini rahatlıkla yükseltiyordu. Şeyh Muzaffer Efendi onu azarladığı zaman, geri kalanlarımız titrerken, Ragıp Baba yalnızca gülümser ve sevgili şeyhinin ona hitap etmesinden memnun bir tarzda ona koşardı. Aslında Şeyh Muzaffer Efendi hiçbir zaman Ragıp Baba'ya kızmazdı. Bütün sergilenenler gerçek bir dervişin nasıl hareket etmesi gerektiğini bize gösteren bir oyundu.

Şeyhin görev; seyr ü sülûktaki dervişlere yardım etmektir. Her bir aşamada farklı engellerle karşılaşırız. Bazılarımız belli dönemlerde daha fazla sadakate ihtiyaç duyarken, diğerleri mizacı itibarıyla daha sadık olabilir ve daha fazla öz-sezgiye ihtiyaç duyabilir. Bu arada başkaları için bencillik ya da hizmet etme kabiliyetinin yokluğu ana sorun olabilir.

Hemen hemen bu yola giren herkesin içinde üç ya da dört temel süreç ortaya çıkar. Birisi kalbin açılması olup, bu, ibadet, zikir ve şeyhe sadakatle doğan sevgi ve mutluluk duyguları yoluyla gerçekleşir. Bir başka temel manevî süreç ise, nefsin temizlenmesi ya da değiştirilmesidir ki, kişinin kendisini açıkça görebilmesini gerektirir. Kendi eğilimlerimizin ne kadar çok bilincine varırsak, bu süreç o kadar iyi işler. Daha önce sözü edildiği üzere, nefs-i emmâre, bu temel bilincin yokluğu ile kendisini belli eder. Kötü huylarımız ve özelliklerimiz hakkında hiçbir fikre sahip değilizdir; böylece onlar bizi yönetir. Onların farkına varışımızın arttığı ölçüde özgürleşiriz.

Nefsin temizlenmesi farklı aşamalarda farklı uygulamalar gerektirir. Kendi gücünü korumak için ego, doğru olmadığı halde, bizi bâtınî çalışmamızı tamamladığımıza ikna etmeye çalışır. İbadetlerden gerçekten lezzet almaya başladığımızda ve kalbimizin açıldığını hissedebildiğimizde, negatif eğilimlerle olan bâtınî mücadelenin tamamlandığına inanma yönünde güçlü bir temayül doğar. Halbuki bu aşama, çok daha geç ulaşılabilecek ileri bir derecedir.

Şeyh bizi hâlâ mükemmellikten uzak olduğumuz konusunda uyarır. Bu nedenle yaşayan bir şeyhe sahip olmak önemlidir. Sûfî mürşidlerinden birisinin işaret ettiği gibi, bazı insanlar şeyh olarak, ölmüş bir velîyi tercih ederler. Bu çoğunun işine gelir; çünkü mürşid tarafından zorlanma ya da eleştirilme ihtimali yoktur. Pek azımız eleştiriye isyansız katlanabileceğimizden, şeyh, doğrudan eleştirme yerine örneklerle ya da diğer dolaylı metodlarla bize ilham verir.

### Kendi Kendine Bilinçlenme

Ego bizim hatalardan uzak gibi görünmemizi ister ve büyük bir hata yaptığımızda hepimiz bu eğilimin faaliyette olduğunu açıkça görürüz. Aynı hatayı bir kez daha tekrarlar ve o zaman negatif eğilimlerin ne kadar güçlü olduğunu anlarız. Bu anlayış içimizdeki perdeleri geçici olarak açmamızı sağlar. Bu eleştirel öz-imaja tutunmak çok yardımcı olabilir; ancak genellikle bir saat ya da bir iki gün sonra, bu imajın yok olduğunu ve hatalarımızın yine görünmez hale geldiğini görürüz.

Bazı insanlar doğal olarak daha öz-eleştirici olur ve kendi hatalarını açıkça görebilirler. Onlar için kalbin açılması daha da büyük bir meydan okuma olabilir. Kalbin açılması, kutsal ile bağlantı kurma ve kişiliğin temizlenmesi, birbirini tamamlayan süreçlerdir.

Paradoksal olarak, kendi hataları konusunda kendilerini çok eleştiren, ama onun altında yatan kusurları görme yerine, dikkatlerini suçluluk duygusu ve kendisini

suçlamaya yoğunlaştıran bir çok insanla karşılaştım. Bunun sonucu, sorunlarından herhangi bir ders almaksızın artan suçluluk duygusuyla baş başa kalmaları olmaktadır. Bunların hatalarını tekrarlamaları ve kendilerini gittikçe daha kötü hissetmeleri muhtemeldir. Sonuçta yine nefs kazanmaktadır.

Tarîkat yolunun disiplinini sürdürmek ve pratiklerimizi derinleştirmek hayatî önem taşımaktadır. Her geçen gün ibadet ve zikirlerimizde biraz daha bilinçli olmaya, Kur'ân'ı ve büyük Sûfî mürşidlerinin eserlerini okurken biraz daha dikkatli olmaya çalışabiliriz.

Ünlü bir hadiste Hz. Peygamber iki günü bir olanın ziyanda olduğunu bildirmektedir. Bunun anlamı, her gün yeni bir şey öğrenmekten ibaret değildir; aynı zamanda bildiklerimizi ve yaptıklarımızı derinleştirmek ve geliştirmektir. Dervişin hedefi her gün manevî tekamül peşinde koşmaktır.

### Hizmet

Eğer hepimizin içinde Allah (c.c)'ın var olduğunu hatırlarsak, o zaman başkalarına hizmet etmeyi bir ayrıcalık olarak görürüz. Çünkü böylelikle kutsala hizmet ettiğimizi biliriz. Bize hizmet edildiğinde gerçek anlamda şükran duyar ve bu hizmeti ilâhî kıvılcım taşıyan bir başkasından bir hediye olarak görürüz. *Âdâb* kimin kime hizmet ettiğini hatırlamaktan doğar. Kademli dervişler bunu hatırladıkları için hizmetin en güzel örneklerini verirler. Makamlarının yüksekliğine rağmen, içimizdeki kutsallık düzeyinde herhangi bir derecelendirme olmadığını fark ederler ve böylece yeni dervişlere onların kendilerine yaptığından daha çok hizmet ederler.

Dervişler bir manastıra gitmek ya da dağlarda inzivaya çekilmek zorunda değildirler. Çünkü bir başkasıyla her temas Allah (c.c)'ı hatırlama, O'na hizmet etme, kendini temizleme ve kalbini açma fırsatı verir. Sûfî psikolojisini bu kadar güçlü ve ilham verici kılan, insanlığı idrak etmede kullandığımız kutsal lenslerdir. Bunlar aracılığıyla, ne tür bir soruna sahip olurlarsa olsunlar, herkesteki kutsalı görebiliriz. Birisinin müptelâ, nevrozlu ya da suçlu olması önemli değildir; her insan sonsuz gelişme ve vuslat kapasitesine sahiptir.

### Kalbi Hatırlama

Eğer kalbinizi hatırlarsanız, her şey kolaylaşacaktır. Kalbiniz diğer Hak aşıklarının kalbini çekecektir. Söyleyeceğiniz ya da söylemeyeceğiniz, yapacağınız ya da yapmayacağınız şeyleri bileceksiniz. Hatta konuşma ve hareket etme üslûbunuz bile değişecek. Çok güzel bir eski Sûfî sözü şöyledir: "Eğer sözler kalpten

geliyorsa, kalbe girecektir. Ancak eğer dilden geliyorsa, kulaktan ileri gitmeyecektir."[7] Kalbinizden geldiği gibi, kutsal ruhunuzun idrakinden geldiği gibi hareket ederseniz, karşınızdakiler de öyle karşılık vereceklerdir; onlar da fizîki bedenin içindeki ilâhî bir kıvılcım olduklarını hatırlamaya başlayacaklardır. Hatta kalbinize güvenmeyi öğrenmekle, kendinden kuşku duymak bile tedavi edilebilir.

Bu ilâhî kıvılcımı içimize koyan Allah (c.c)'tır. Bu kıvılcımı elde etmek için dünyanın yarısını dolaşmak zorunda kalmış değilsiniz. Kalbinizin rehberliğinde geçtiğiniz o hâlleri siz zaten daha önce tattınız; hiçbir çaba göstermeksizin söylenmesi gereken söyleyip, doğru şeyi yaptınız.

İbadet hem bir pratik hem de bir amaçtır. Zikir de hem pratik hem amaçtır. Hedef sürekli ibadet ve zikir hâline ulaşmaktır. Şimdiki hâlimizle ibadet ve zikrin ancak tadını alabiliriz; zamanla bu tad derinleşir ve artar.

Mümin olmak Allah (c.c)'ın bütün ruhları, maddî âlemlerin kurulmasından çok önce yarattığını hatırlamaktır. Ruhlar Allah (c.c)'a çok yakındılar ve onun nuru ve sevgisiyle yıkanıyorlardı. Sonra Allah (c.c) ruhlarınıza geldi ve buyurdu ki: "Ben sizin Rabbiniz değil miyim?" Ve siz cevap verdiniz: "Evet, Sen bizim Rabbimizsin." Bu hâlde iken, Allah (c.c)'ın şefkat gösterilen mâhlukları olduğunuzu biliyordunuz.

Maddî âlemlerin yaratılmasından sonra, ruhlar birer birer bedenlere girdi. Aslında ruhunuz şimdi de, Allah (c.c)'a yakın olduğu dönemdekinden farklı değil. Yalnızca gerçek olmayan kişilikle perdelenmiştir.

Kişiliğimizin sınırlarına rağmen, hiçbir şeyden korkmamız gerekmiyor; çünkü mevcudat içinde hiçbir şey ruha zarar veremez. Hiç kimse gerçek değere sahip bir şeyi bizden alamaz; çünkü bizim hakikatimiz ilâhî ve ebedîdir. Dervişler bu temel gerçeği hatırlamak için her hafta bir araya gelirler. Bir derviş unuttuğunda, diğer bir derviş sınırlı, ben-merkezli kişilik yerine ruh olarak hareket etmek suretiyle, ona bunu hatırlatabilir. Bu nedenledir ki mümin, müminin aynasıdır ve bu aynaya bakan derviş, unuttuğunu hatırlar. Kim olduğumuzu hatırladığımızda, kötülük yapamayız. Hepimizin ruh olduğumuzu idrak ederiz ve kalbe zarar verecek herhangi bir şey yapmayı ya da kendimizin veya başkalarının ruhlarına saygısızlık etmeyi hayal bile edemeyiz.

Bu nedenle kalbimizi hatırlamak kolaydır. Kalbimizi hatırlamak, *biz* olmaktır. Geri kalanların hiçbiri *biz* değildir. *Fakir* olmak, biz olmayanları -bizi Allah (c.c)'tan ayıran yararsız yükleri- terk etmektir. Geriye kalan saf, parlak ve mükemmeldir.

7. Fadiman ve Frager, a.g.e., s.39.

Eksersizler

Teslim Olmayı Öğrenme

Hareketsiz oturun ve bütün dikkatinizi göğsünüzün merkezine yoğunlaştırın. Yavaş yavaş kendinizi teslim edin ve görmek yerine, görüldüğünüzü fark edin. Dokunmak yerine, dokunulduğunuzu hissedin. Tat almak yerine, tadıldığınızı; bu nedenle kendinizi daha lezzetli yapmak için ne yapmanız gerektiğini düşünün.

Son olarak, nefes almak yerine, kendinizin nefes gibi çekilmenize izin verin.

Kendinizi tamamen tevekkül içinde, zayıf ve aciz olduğunuzun, tek kudret sahibinin Allah (c.c) olduğunun idrakine vararak teslim edin.[8]

Allah (c.c)'a Nasıl Hitap Edilir?

Bir şeyh dervişine Allah (c.c)'la konuşmak isteyip istemediğini sordu. Derviş istediğini söylediğinde, şeyhi ona ne zaman kendi kendine kalırsa şöyle yakarmasını öğretti:

> Ey Rabbim! Sen olmaksızın ben huzur bulamam. Senin bana gönderdiğin nimetlerini sayamam. Eğer saçımın her teli bir dil olsaydı, Sana borçlu olduğum şükrün binde birini bile eda etmeye yetmezdi.

8. Reshaid Field'den adapte edilmiştir.

# İndeks


Abdülkadir Geylânî *122, 213*
Abraham Maslow *33*
Âdâb *161, 162, 226*
akıl *31, 37, 52, 58, 59, 62, 63, 110, 125, 165, 192, 196*
alkol *74, 87, 104, 107, 125, 126, 143, 223*
Allah (c.c) Korkusu *55, 56*
Amel Nuru *50, 51, 59, 60, 222*
anlayış *11, 46, 50, 59, 63, 91, 145, 188, 191, 192, 225*
aşk *17, 28, 29, 32, 33, 41, 42, 52, 53, 55, 56, 67, 69, 75, 85, 87, 88, 101, 106, 121, 123, 128, 132, 142, 160, 165, 173, 175, 178, 181, 191, 216, 218*
at arabası *136, 152*

Bağımlılık *74, 75, 87, 193, 211, 221*
Batı psikolojisi *32, 34, 35, 53, 60, 146*
Bâtın-ı Kalp *114, 138*
Bâyezid-i Bestâmi *217*
Behlül *48, 113*
benlik *19, 29, 46, 47, 50, 54, 63, 70, 71, 77, 83, 92, 95, 100, 101, 114, 119, 129, 139, 145, 152, 170, 212, 217, 219*
Bitkisel Ruh *110, 115, 116, 124, 131, 136, 137, 139, 140, 150, 153, 210, 221*

cemaat *18, 39, 41, 42, 43, 55, 64, 148, 166, 167, 173, 180, 192, 196, 206, 223, 224*
cihad *32, 141, 142, 151*
cin *67, 103, 104, 105, 181*
Cüneyd-i Bağdadî *168, 199*

Derzu Uzala *149*
dönme *23, 24, 48, 135, 171, 172, 204*
dua *17, 18, 21, 40, 43, 51, 54, 55, 65, 66, 69, 97, 135, 143, 145, 147, 167, 169, 170, 176, 177, 178, 179, 181, 185, 201, 203, 206, 207, 212, 215, 222*

ego *29, 30, 32, 33, 34, 35, 37, 53, 59, 72, 74, 77, 80, 84, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 95, 100, 103, 105, 114, 119, 120, 126, 128, 130, 131, 133, 136, 137, 139, 141, 146, 148, 150, 151, 152, 156, 166, 198, 206, 207, 210, 212, 213, 214, 218, 219, 220, 222, 223, 225*

Ehadiyet Nuru *49, 50, 59*
El- Gazâli *27*
en gizli ruh *30, 111, 120, 121, 122, 126, 128, 129, 134, 136, 137, 138, 140, 150, 151, 219*
Esma-ül Hüsnâ *43, 71*

Firavun *78, 79, 90, 144, 202, 212*
Freud *17, 85, 126, 138, 196, 210, 212*

gizli ruh *30, 63, †110, 111, 120, 121, 122, 126, 127, 128, 129, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 149, 150, 151, 153, 169, 209, 219*
Göğüs (sadr) *49, 50*

Hafiz *173, 216*
Halvetî-Cerrahî tarikatı *15, 53, 169*
hayal *18, 23, 66, 103, 105, 109, 118, 142, 143, 144, 158, 177, 197, 220, 227*
hayvansal ruh *30, 110, 111, 116, 117, 118, 119, 125, 126, 132, 136, 137, 138, 139, 140, 146, 149, 150, 153, 210, 211, 212, 221*
hizmet *21, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 48, 50, 51, 63, 72, 93, 94, 119, 127, 128, 132, 141, 142, 143, 144, 151, 161, 162, 163, 164, 178, 181, 190, 196, 199, 207, 214, 218, 220, 221, 222, 223, 224, 226*
Hz. Ali *151, 168*
Hz. İsa *40, 80, 161, 203, 212*
Hz. Muhammed *35, 40, 53, 54, 57, 60, 80, 141, 151, 159, 170, 173, 174, 175, 180*
Hz. Musa *40, 77, 78, 79, 80, 81, 90, 144, 159*

İbadet *112, 168, 215, 218, 225, 227*
İbn Arabî *14, 44, 166, 195*
İkiyüzlülük *88*
İlim *97*
İman Nuru *49, 50, 54, 55, 58, 59, 60*
İnsanî ruh *30, 120, 126, 133, 136, 138, 139, 140, 153, 214, 219*

Jung *33, 85, 138, 216*

kalbin ilmi *53*
Kalp Lâmbası *67*
kardeşlik *18, 165*
kişisel ruh *30, 118, 119, 120, 126, 128, 129, 133, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 149, 150, 153, 210, 212, 222*
Kur'ân *31, 51, 57, 72, 73, 74, 96, 140, 161, 170, 194, 210*

la ilâhe illallah *48, 71, 72, 91, 169, 170, 171, 179, 180, 181*

madensel *30*
mantık *34, 35, 42, 58, 63, 71, 88, 120, 122*
Marifetullah Nuru *59, 60*
Mevlânâ Celâleddin Rumî *172*
Nasreddin *53, 54*

nefs *25, 27, 29*
Nefs-i Emmâre *29, 82, 156, 209, 210, 212, 214, 218, 220, 225*
Nefs-i Levvâme *50, 71, 72, 86, 87, 88, 89, 91, 94, 214, 218*
Nefs-i mardiyye *71, 73, 95, 98, 99, 100, 216, 218*
Nefs-i marziye *71, 73, 96, 98, 99, 100, 216, 218*
Nefs-i Mülhime *50, 60, 71, 72, 87, 89, 91, 92, 93, 94, 106, 215, 216, 218*
Nefs-i râziye *60, 71, 73, 96, 97, 98, 218*
Nefs-i sâfiye *60, 71, 73, 100, 102, 209*
Nur Âyetleri *61*
Nurbahşi'n-Neccar *82, 83*

oduncu *164, 165*
oruç *95, 115, 156, 157, 158, 159, 177, 178, 197, 210, 212, 213, 221*
ölüm *99, 126, 176, 187, 217*

perdeler *33, 43, 55, 57, 77, 85, 174, 177, 205, 206, 224, 225*

Rabia *44*
Roberto Assagioli *85*
ruhun dengesi *111*
rüya *15, 16, 43, 73, 94, 111, 138, 149, 152, 169, 201, 202, 214, 224*

sadaka *145, 199*

Sadrın (Göğsün) İlmi *52*
sadrın *51, 52, 53, 54, 59, 61, 62, 63, 141*
Safer Dal *11, 71, 81*
Sahte Şeyhler *200*

Şefkat *43, 114, 120, 128, 133, 140, 219*
Şeyh *11, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 24, 36, 38, 39, 42, 47, 53, 57, 71, 78, 80, 81, 82, 83, 84, 89, 90, 93, 96, 98, 101, 115, 122, 129, 135, 136, 144, 145, 146, 147, 149, 161, 162, 163, 165, 168, 170, 175, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 198, 199, 200, 201, 206, 207, 208, 209, 213, 215, 219, 220, 222, 224, 225*
Şeyh Muzaffer Efendi *15, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 37, 40, 51, 83, 88, 90, 94, 115, 122, 127, 129, 145, 162, 163, 164, 170, 176, 181, 191, 193, 194, 207, 209, 219, 220, 224*
Şeyh Tosun Bayrak *11, 36, 81, 84, 122*
Şeyh ve derviş *170, 189*
Şeyh ve Tarik *196*
Şeyhin Dört Sıfatı *195*
Şeyhin Sekiz Görevi *192*
şükran *11, 38, 97, 161, 226*

tevbe *44, 54, 82, 87, 105, 183, 184, 186*

uyuşturucu *74, 87, 125, 126, 143, 191*

Vahdaniyet Nuru *59*
vahdet *55, 62, 63, 98, 121, 171*
vampir *128, 129*

yaratıcılık *53, 114, 120, 126, 130*
Yedi Ruh *109, 110, 117, 135, 136, 137*
Yunus Emre *31, 35*

zikir *16, 19, 32, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 54, 71, 84, 91, 95, 97, 98, 123, 130, 137, 144, 149, 156, 162, 168, 169, 170, 171, 172, 174, 181, 191, 208, 218, 219, 220, 222, 225, 226, 227*
Züleyha *28, 29*

# Kalp Nefs ve Ruh

PROF. DR. ROBERT FRAGER

*Kalp, Nefs ve Ruh*, batılı bir psikoloji uzmanının, tasavvuf geleneğinin zengin maneviyatı ve şahsiyet gelişimi üzerine yaptığı ilk ciddi araştırma olarak değerlendirilebilir. Batı psikoterapisi, bizim daha çok çocukluk döneminde oluşan nevrotik saplantılarımızı gidermek ve toplumla adaptasyonumuzu sağlamakla ilgilenir. Bunun zıttı olarak tasavvufun hedefi temelde maneviyatçıdır. Evet bizim menfiliklerimizi dönüştürmeye ve dünyada etkin olmaya ihtiyacımız vardır; fakat bundan önce ilahî olanla tam bir birlikteliğe ulaşmamız gerekmektedir.

Robert Frager, klasik tasavvuf görüşünü, modern psikoloji çalışmalarıyla birlikte değerlendirmiş, günümüz dünyası için etkileyici ve takdire değer bir çalışma ortaya koymuş.

Ken Wilber

Olağanüstü etkileyici ve ikna edici bir çalışma. Frager'ın öyküler, pratikler ve sevimli inceliklerle bezenmiş eseri, tasavvuf öğretisinin nazenin tabiatını gözler önüne seriyor.

Prof. Dr. James Fadiman